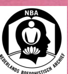
KUNCHAB MAGAZINE

Kwartaalblad over boeddhisme

Prettige eindejaarsfeesten aan u allen !

Programma januari-augustus 2007

4/2006 - 1/2007



INHOUD

INLEIDING

I. Inleiding

1. Er waait een nieuwe wind

Er waait een nieuwe wind door de mandala. De samenwerking in het netwerk van de vier centra begint een echte synergie te vertonen. Alle activiteiten en initiatieven worden op elkaar afgestemd. We kunnen de toekomst met een gerust hart tegemoet kunnen zien. De komende jaren zullen we ons zoveel mogelijk richten op de kwaliteit van de werking in de centra, zodat de vraag die vanuit de bevolking wordt gesteld steeds beter kan worden beantwoord en de goede naam van de centra bewaard blijft.

Het boeddhisme begint meer en meer deel te nemen aan het publieke debat en een actieve rol te spelen in de Belgische en westerse samenleving. Dit blijkt ook uit de opsomming van een aantal activiteiten in binnen- en buitenland op pag 7.

De vraag of er een westers boeddhisme nodig is en of dit zal ontstaan of gecreëerd zal moeten worden hoeft dus niet theoretisch te worden beantwoord. Ook in het Westen zal het boeddhisme langzamerhand de vorm aannemen die past bij de specifieke vragen, de woordenschat en de leefwereld van de mensen die er gebruik van willen maken, zoals het steeds gegaan is in de loop van de 25 eeuwen lange geschiedenis.

Verder heeft de oproep van de Dalai Lama een diepe indruk op ons gemaakt. Wellicht herinnert u zich dat de Dalai Lama niet alleen beloofd heeft om terug te komen op het ogenblik dat de nieuwe tempel klaar is, maar ook een wens heeft uitgesproken over de bestemming van de nieuwe gebouwen. Deze kunnen een plaats worden voor initiatieven die bijdragen aan de dialoog tussen culturen en disciplines. In dit verband heeft de Dalai Lama vooral zijn bezorgdheid uitgesproken over het gemis aan spiritualiteit, zowel in opvoeding als in onderwijs.

Hoewel deze periode voor de centra (op financieel vlak) een van de meest delicate is in hun geschiedenis en heel wat tijd opgeslorpt wordt door de realisatie van het enorme bouwproject, willen we in het jaar 2007 toch al een begin maken met een aantal initiatieven die ingaan op de vraag van de Dalai Lama. Voorbeelden hiervan kunt u lezen in het tekstje aan het einde van het hoofdstukje "Onze aanwezigheid op het terrein".

Hopelijk is eenieder die zich bereid voelt om ons te helpen bij de grote financiële opdracht die ons wacht in 2007 in staat naar eigen vermogen een steentje bij te dragen. Elke hulp is zeer zeker welkom. Vandaar onze oproep op pag 6.

De venerabele Lama Karta heeft tijdens het concert op 3 december zijn oproep op deze manier afgesloten:
'In de publicaties van dit jaar hebben we herhaaldelijk een beroep gedaan op uw hulp en vrijgevigheid. Daar is wel een reden voor!

Aan diegenen die hierdoor een gevoel van irritatie voelen opkomen, vragen we nog even geduld te hebben. We kunnen ze geruststellen:

Ook aan deze reeks van verzoeken zal ooit een einde komen.'

2. *De mandala*

U herinnert zich dat, naar aanleiding van het bezoek van de Dalai Lama, een boekje getiteld 'Mandala' aan iedereen werd uitgedeeld. Daarin was een presentatie te vinden van al onze centra en de samenwerkingsverbanden met groepen in binnen- en buitenland. We proberen om in 2006 en 2007 alles goed op de rails te zetten en er vooral voor te zorgen dat de verantwoordelijkheden op het vlak van de organisatie duidelijk beschreven en toegewezen worden. Dit alles gebeurt in het besef van de definitie van het woord 'mandala' die vooraan in het boekje wordt gegeven: *'Mandala is de naam van een harmonisch netwerk, met een dynamiek die evolueert vanuit de omtrek naar het centrum en omgekeerd. Deze beweging stemt overeen met het leven van de 'monnik', monachos in het Grieks, wat zoveel betekent als: hij of zij die het oppervlakkige verlaat en zich concentreert op de essentie. Dit beantwoordt eveneens aan de nieuwe, niet-hiërarchische, horizontale en fluctuerende structuren. Mandala verwijst ten slotte ook naar de idee van een netwerk van authentieke en heilzame relaties'.*

Het is van groot belang dat de bijdrage van eenieder gekend en geapprecieerd wordt door alle betrokkenen en tevens dat het geheel van de activiteiten, de goede sfeer en het niveau van het programma niet afhankelijk is of blijft van enkele personen.

Daarom zullen we in de zomer van 2007 een nationale dag organiseren voor alle bestuursleden, medewerkers en vrijwilligers van al de geledingen. Het programma van die dag en de uitnodigingen zullen te gepaste tijde worden opgestuurd. Het moet een dag worden waarop iedereen iedereen leert kennen, ervaringen uitgewisseld worden tussen de verschillende centra en een samenhorigheidsgevoel gecreëerd wordt dat ervoor zorgt dat de energie door alle ledematen van dit levend organisme stroomt en meteen een stevige garantie ingebouwd wordt voor een gezonde werking op korte en lange termijn.

Hierbij willen we ook al de mensen die sinds kort of sinds zovele jaren het centrum ondersteund hebben (in de keuken, in de tuin of op het secretariaat) hartelijk bedanken voor hun 'verborgen goedheid'. Het is dankzij hun bijdrage dat alles heeft kunnen groeien en bloeien en dat talloze mensen gebruik hebben kunnen maken van onze diensten.

3. *Goed nieuws voor beoefenaars en geïnteresseerden*

Wij willen hier even stilstaan bij een aantal nieuwe projecten die nu al opgezet werden in het instituut Yeunten Ling.

a. Hermitage
b. Begeleiding van stervenden
c. Europese academie voor interne krijgskunsten

a. Hermitage

Er begint zich een generatie mensen te vormen die al een persoonlijke praktijk hebben opgebouwd en die graag een keer of een paar keer per jaar een individuele retraite willen doen. Tot nu toe konden we niet duidelijk ingaan op de vragen die ons in dit verband werden gesteld. Dat is veranderd met de oprichting van het Naropa Instituut: met zijn mooie natuurlijke omgeving een inspirerende plek, die zeer geschikt is om voor korte of langere duur een persoonlijke retraite te doen. Dat is in ieder geval de ervaring van diegenen die er reeds gebruik van gemaakt hebben. Individuen en groepen van allerlei boeddhistische richtingen hebben al van de mogelijkheden die het instituut biedt ontdekt. Zo is het centrum in korte tijd nu reeds uitgegroeid tot de droom die de lama's hadden: "It should become common ground for all dharma groups."

Voortaan willen we ook in Yeunten Ling gedurende bepaalde periodes mensen in de gelegenheid stellen hun praktijk te beoefenen onder begeleiding van een lama.

Al wie in 2007 zich voor een korte of iets langere periode wil terugtrekken uit het actieve leven, om zich te bezinnen, om zijn of haar praktijk op een intensieve wijze te beoefenen of een degelijke start te nemen met een nieuwe praktijk, kan hiervoor terecht in het instituut Yeunten Ling. Gedurende de maanden **maart en april** zullen gedeeltes van het instituut het aanzicht krijgen van een hermitage. Dat betekent concreet dat gedurende deze twee maanden de retraitanten:

- als ze dat wensen, beroep kunnen doen op begeleiding door een lama,
- een strikt dagschema volgen en de stilte bewaren,
- in de gelegenheid gesteld worden om op hun kamer een periode van inkeer en bezinning in de best mogelijke omstandigheden door te brengen.

II. Algemene berichten

1. De wijding van de teksten voor de beelden van de nieuwe tempel

Gezien de bouwwerkzaamheden goed vorderen, is het tijd onze blik en aandacht naar de binnenkant van de tempel te richten.

Over enkele weken zullen kunstenaars aankomen om de grote beelden te maken van de Boeddha, Tchenrezig en Tara. Deze zullen in de tempel geplaatst worden. Het is nu het moment om met de voorbereiding ervan te beginnen. Daarom deze oproep om hulp.

Anderhalve ton teksten en gebeden zijn gearriveerd vanuit India. Deze teksten die op papier gedrukt zijn, zullen geïntegreerd worden in de lotus en het corpus van de beelden. Het werk bestaat erin de wensgebeden in te strijken met water, vermengd met saffraan, en die daarna op te rollen. Het is een spiritueel werk dat gedaan wordt in een geest van bezinning en concentratie. Het resultaat zal alleszins heilzaam zijn. We nodigen dan ook iedereen uit die voor één of meerdere dagen – volgens zijn/haar beschikbaarheid – wenst deel te nemen aan dit werk, om zich bekend te maken. Graag zien we dat u vooraf opgeeft wanneer u wenst te komen. De beelden van de Boeddha, Tchenrezig en Tara worden gemaakt door belangrijke Bhutanese kunstenaars.

We vragen een financiële bijdrage van vijf euro per dag aan de vrijwilligers die enkel het middagmaal nemen, of acht euro per dag voor hen die in het instituut overnachten.

In de buitenwereld komen we in contact met talrijke onzuivere substanties. Talrijke gedachtegangen vervuilen, beïnvloed door de drie vergiften, ons innerlijke. In de canonieke teksten wordt gezegd dat deze wensgebeden in beelden integreren gezien kan worden als een praktijk van zuivering.
De Lama's zullen teksten van verschillende soort gebruiken: onder de vorm van voorspoedige tekenen, van gebeden, wensen, aanroepingen en uitdrukkingen van individuele vragen, beschermende formules en mantra's van de acht grote godheden. Dit alles kan uiteindelijk vermijden dat de uitwendige obstakels in het innerlijke infiltreren en dat de interne siddhi's zich niet zouden verspreiden in de buitenwereld. Het is als voorspoedig teken van dit alles dat de mantra's worden geofferd.

Iedereen is welkom en kan deelnemen bij het helpen aan de teksten. Positieve ideeën zijn hierbij noodzakelijk. Om zich te concentreren op de wens dat dit alles weldadig zou kunnen zijn voor zichzelf en voor de anderen in dit leven en de komende levens.

De hulp die iedereen biedt zal toelaten de beelden te plaatsen. Het is een traditie die al vele kalpa's bestaat en die niet zal verdwijnen vooraleer de hele wereld zal vernield worden. De deelname van iedereen aan dit werk zal zeer hoog gewaardeerd worden en weldadig zijn voor iedereen.

2. Op pelgrimstocht naar India en Nepal in oktober 2007

Deze reis brengt ons naar India en Nepal in de 'Voetstappen van de Boeddha'. We bezoeken de plaatsen die in het leven van Boeddha Shakyamoeni een belangrijke rol hebben gespeeld en eindigen met een verblijf van enkele dagen in Dharamsala, verblijfplaats van Z.H. de Dalai Lama in India.

De pelgrimstocht wordt geleid door Lama Karta.

Wanneer? Waarschijnlijk de eerste drie weken van oktober. Nadere details zullen weldra via onze website bekendgemaakt worden. Momenteel zijn we in de voorbereidingsfase met de touroperators ter plaatse om reisweg, transportmiddelen, hotels enz. te bepalen.

Wie interesse heeft, kan onderstaande strook invullen en terugsturen naar:

Tibetaans Instituut vzw
Kruispadstraat 33
B-2900 Schoten

Deze strook invullen betekent dat u interesse vertoont, maar is nog geen inschrijving.

Naam: ....

Adres:..

....

....

Telefoonnummer: ....

E-mail: ....

III. Het jaar in beeld

Het jaar 2006 was voor onze instituten zegenrijk. Er is heel wat gebeurd. Met als hoogtepunt uiteraard het bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama aan België, met de inzegening van de nieuwe tempel, de onderrichtingen over de Middenweg en de initiatie in Brussel en de publieke voordracht in Antwerpen.

Verder denken we aan de bouw en de afwerking van de nieuwe tempel in Huy.

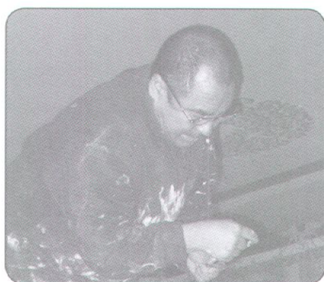
Ook het bezoek van Lama Sherab Gyaltsen Rinpochee en Traleg Kyabgon Rinpochee bracht veel vreugde en inspiratie.

De Europese Academie voor Innerlijke Krijgskunsten stond in de startblokken en zal een regelmatig terugkerend evenement worden in Huy.

Telkens terugkerende gebeurtenissen als Losar, Karling Shidro en het Feest van het Boeddhisme gaven het jaar af en toe een feestelijk tintje.

Maar de belangrijkste ondersteuning werd weer eens geboden door **onze drie Lama's** die met zoveel standvastige ijver en overgave het hele jaar door cursussen en retraites hebben gegeven. Mogen zij een lang leven kennen en ons blijven begeleiden.

Ook de vele vrijwilligers in alle centra verdienen een woord van dank. Zoals men wel weet in dit land is de "verborgen goedheid van de vrijwilligers" de steunpilaar van het hele middenveld en dat geldt ook voor het boeddhisme in België.



Temba schildert de tempel van het Naropa Instituut.

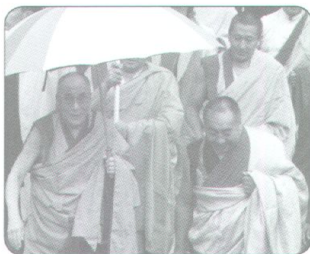
5 maart Losar – het Tibetaanse nieuwjaar.

Een zonnige winterdag. Lama Tashi Nyima leidt de Losarviering buiten in de sneeuw.

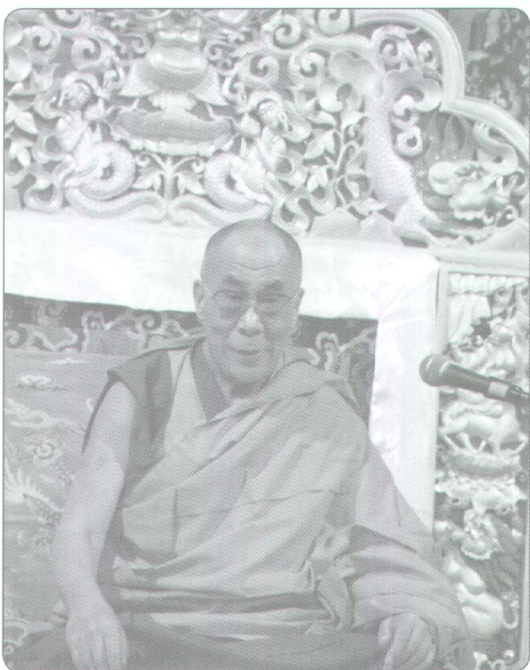


"Ki ki so so lha gyal lo": de bloem gaat de lucht in tijdens de viering van Tibetaans nieuwjaar.

29 mei-6 juni De Dalai Lama bezoekt ons land.



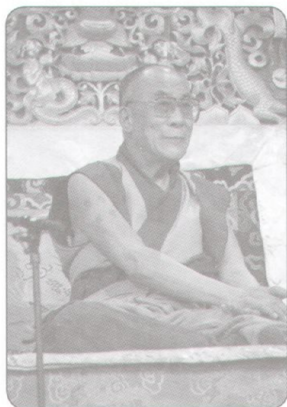
Onder een hevige regenbui geleidt Lama Karta de Dalai Lama naar de tempel.



Z.H. de Dalai Lama in de tempel.



Toehoorders in Tour & Taxis in Brussel.



Onderricht over de Middenweg in Brussel door Z.H. de Dalai Lama.



Lama's in het Sportpaleis.

De tempel van Huy.

Verschillende fases in de bouwwerken.













Kungfu en Tai Chi.

Lama Zeupa en Nello Mauro.

Een groep deelnemers aan een Euracik-weekend.



7-9 juli Karling Shidro.



De lama's, uit verschillende landen van Europa afkomstig, staan klaar voor de rondgang met de Kangyur, de boeken die de woorden van de Boeddha bevatten.

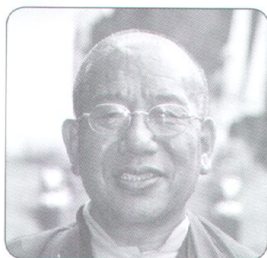


De lama's en enkele Tibetanen na afloop voor het grote Boeddhabeeld.

Werkweekend in Naropa



Terwijl de rest even pauzeert, werkt Lama Karta nog door.



2-6 augustus
Zomerretraite met
Lama Sherab Gyaltsen
Rinpochee.

Lama Sherab Gyaltsen Rinpochee geeft de initiatie van de Boeddha Amitabha.



Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima helpen mee met het ritueel.



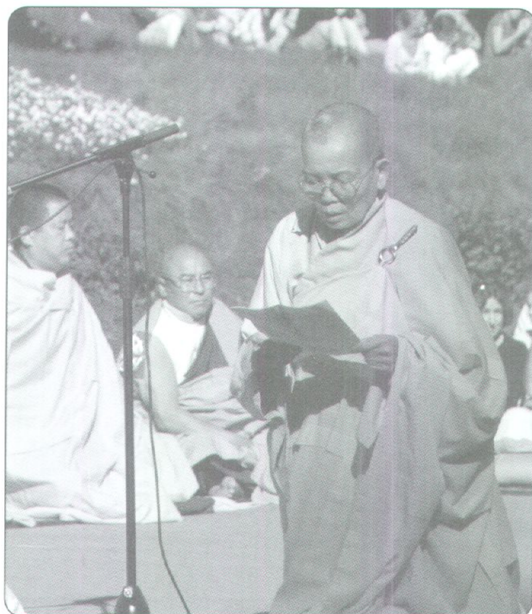


Lama Sherab Gyaltsen Rinpochee schonk een buitengewoon mooie thangka van Manjoeshri aan het instituut Yeunten Ling.

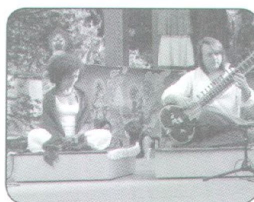
Lama Zeupa, Lama Sherab Gyaltsen Rinpochee Lama Chödroup en Lama Tashi Nyima.



10 september Feest van het boeddhisme.



De Vietnamese delegatie voert een ritueel uit.











Bert Cornelis op sitar begeleidt de inspirerende zang van Laila Amezian.

José Magnée geeft een demonstratie Kungfu.

Een Tibetaanse dansgroep.

Een muzikaal optreden.

Een Tibetaanse dans- en zanggroep.

10 september Open monumentendag in Schoten.

Tweeduizend vijfhonderd bezoekers, verspreid over de hele dag bezochten ons centrum.

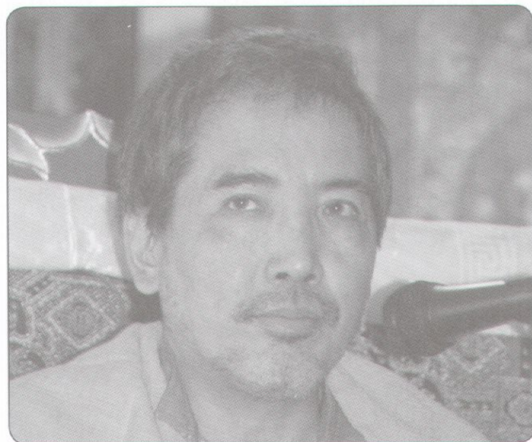






Traleg Rinpochee met onze drie lama's voor het Boeddhabeeld.

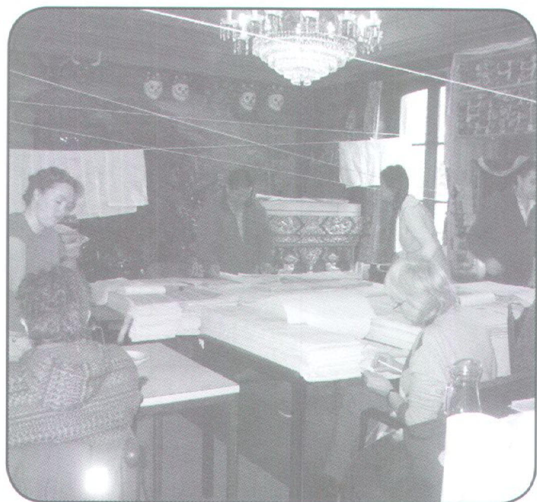
9-15 oktober Traleg Kyabgon Rinpochee.

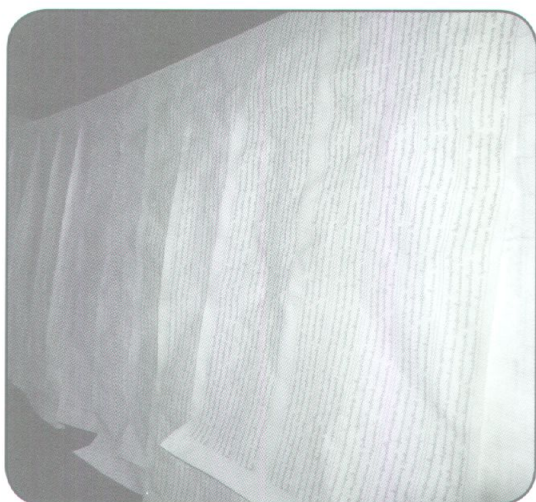


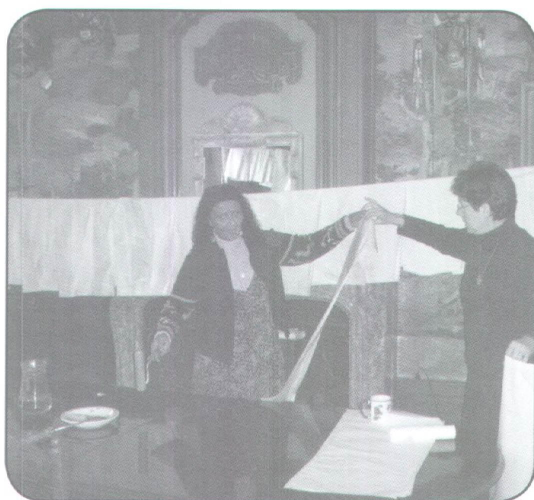


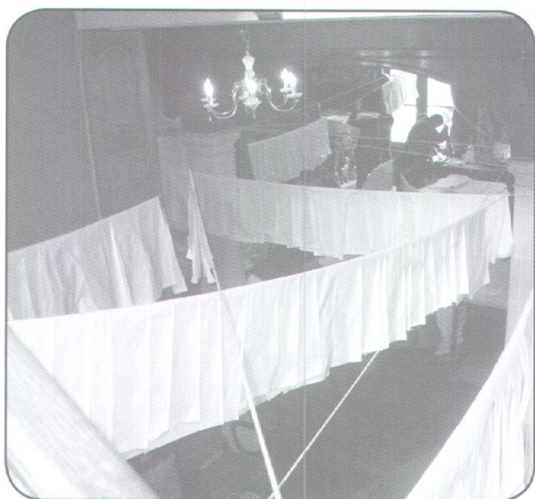
November Teksten en gebeden.

Teksten en gebeden worden geprepareerd om de drie beelden voor de nieuwe tempel op te vullen.











IV. Het programma

INSTITUUT YEUNTEN LING - HUY



Weekends in Huy zijn heel belangrijk voor iedereen die met de dharma begaan is. Je doet er niet alleen allerlei theoretische kennis op, maar die toets je ook aan de praktijk. Bovendien is zo een weekend een ideale gelegenheid om andere mensen te ontmoeten en beter te leren kennen. Bij zulke gelegenheden kan je met elkaar van gedachten wisselen over de dharma in het algemeen, over het onderwerp van het weekend in het bijzonder en over de eigen ervaringen, moeilijkheden of inzichten.

Naast het programma dat hier wordt aangekondigd, zijn in **maart en april mensen die persoonlijk langere retraites willen doen welkom**. Ze worden verondersteld minimum een week te blijven en die tijd in stilte door te brengen.

JANUARI 2007

■ ***Woensdag 3 januari Vollemaansritueel***

Tijdens dit offerritueel reciteren we de sadhana (= poedja) van Milarepa.

Milarepa was de beroemdste Tibetaanse yogi, leerling van Marpa die de stichter is van de Kagyuschool, waartoe onze lama's behoren. Hij is beroemd om zijn mystieke gezangen.

Iedereen is welkom. U kunt bijdragen tot het feest door voedsel (taart, koekjes, fruit, snoepjes, ...) en/of drank (frisdrank, wijn) mee te brengen en die vooraf op de schalen te plaatsen die daarvoor ter beschikking staan. Bloemen en wierook worden ook gewaardeerd. Na de meditatie van Milarepa gebruiken we samen de meegebrachte offergaven.

Bijdrage: € 2

■ ***Maandag 8 tot zondag 28 januari***
Voorbereidende praktijken of Ngöndro

Naar jaarlijkse gewoonte wordt de maand januari besteed aan de 'Voorbereidende praktijken'. Wie wenst deel te nemen aan deze oefeningen kan zelf de periode die hij of zij wenst te komen bepalen. We vragen wel om tussen 8 en 28 januari minimaal vijf dagen te blijven.
De eerste week doen we samen met Lama Tashi Nyima de neerbuigingen. Daarna kan iedereen zijn eigen praktijk (neerbuigingen, Dorjee Sempa, de mandala-offering of de goeroe yogapraktijk) beoefenen.

Er is gedurende de hele periode de mogelijkheid om met Lama Tashi Nyima te praten. Gelieve vooraf met hem een afspraak te maken.

De voorbereidende oefeningen vormen de inleiding tot het beoefenen van de dharma praktijken. Het Tibetaanse woord Ngöndro, waarmee dit stadium van de beoefening wordt aangeduid, betekent letterlijk 'wat eerder komt, wat voorafgaat'. De ngöndro bestaat uit de gewone en de buitengewone voorbereidende oefeningen.

De gewone voorbereidende praktijken:
Deze meditaties zijn gebaseerd op vier gedachten die de geest naar de dharma wenden:

1. het kostbare menselijke bestaan;
2. de vergankelijkheid van alle fenomenen en de onvermijdelijkheid van de dood;
3. het allesdoordringende lijden in samsara;
4. de wetmatigheid van karma.

Ze worden de vier gewone voorbereidende praktijken genoemd omdat ze de beste basis voor elke dharmapraktijk vormen. Ze stimuleren de motivatie en zorgen voor vastberadenheid in de praktijk.

Als je met dharmapraktijk wil beginnen, is het goed om te beseffen hoe moeilijk het is om dit kostbare menselijke bestaan te verkrijgen en op welke manier het voorzien is van alle gunstige voorwaarden om de Verlichting te bereiken.

Mediteren op de vergankelijkheid van alle fenomenen en in het bijzonder van ons leven, helpt ons niet in luiheid te vervallen en met energie de praktijk aan te pakken. Nadat we het lijden in samsara herkennen, zullen we samsara de rug toekeren en ons vooral inspannen voor de echte bevrijding. Overtuigd worden van de waarheid van karma, het verband tussen oorzaak en gevolg in onze daden, betekent dat we alle schadelijke handelingen zullen verwerpen en het positieve beoefenen.

De vier buitengewone voorbereidingen zijn:

1. Toevlucht nemen tot en neerbuigingen doen voor de Drie Juwelen en de drie bronnen;
2. Het reciteren van de mantra van Dorjee Sempa;
3. Het mandala-offer;
4. De goeroe-yogapraktijk.

Op zondag 7 januari om 20 uur geeft Lama Tashi Nyima uitleg over deze praktijk. Iedereen is welkom. Lama zal ook inzicht geven in het belang van deze voorbereidende oefeningen.

Bijdrage: De normale dagtarieven zijn van toepassing, tenzij u voor een week of voor de drie weken inschrijft.
voor één week: € 214
voor drie weken: € 642

Een persoonlijke gift aan de lama die u begeleidt wordt op prijs gesteld.

■ ***Zondag 14 januari Een oefendag Kungfu en Tai Chi***



De studenten die onder elkaar willen oefenen en zo hun kennis en hun praktijk willen onderhouden, zijn welkom. De sessies worden ondersteund door een cd-opname. Ze gaan door van 10.30 uur tot 12 uur en van 14 uur tot 15.30 uur.

Bijdrage: € 21 (middagmaal inbegrepen)

■ ***Zaterdag 27 en zondag 28 januari De Boeddha, de geneeskunde en onze praktijk, Lama Tashi Nyima***

Lama legt uit waarom de Boeddha als een geneesheer kan worden beschouwd en zijn woorden als medicijn.
De meditatie van de Boeddha van de geneeskunde 'Sangyee Menla' en het reciteren van zijn mantra brengen een dynamiek op gang voor de genezing van zichzelf en van anderen. Deze beoefening kan bescherming bieden tegen ziekten.

Een uitstekende gelegenheid om na te denken en te mediteren over de vraag of er een verband bestaat tussen dharmapraktijk en genezing/therapie. Tegelijkertijd zullen we ons toeleggen op de beoefening van de Sangyee Menla-meditatie.

Zaterdag	10.30 u.:	Boeddhisme en heling van lijden
	15.00 u.:	Intensieve begeleide meditatiesessie
Zondag	10.30 u.:	Uitleg over de beoefening van de Boeddha Menla
	15 u. :	Initiatie van de Boeddha Menla

Bijdrage: € 69 (onderricht en maaltijden inbegrepen)
€ 15 (enkel initiatie)

FEBRUARI 2007

■ ***Vrijdag 2 februari Vollemaansritueel***
(Zie 3 januari)

■ ***Zondag 11 februari Een oefendag Kungfu en Tai Chi***
(zie 14 januari)

De nieuwjaarsperiode

■ ***Dinsdag 13 tot donderdag 15 februari Mahakala, Lama Tashi Nyima en Temba Rabgay***

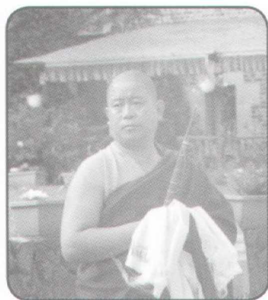
Het is de gewoonte om een Tibetaans jaar af te sluiten met de intensieve Mahakalapraktijk, teneinde alle opgestapelde negativiteit weg te werken vooraleer we een nieuw jaar binnentreden.

Gedurende drie dagen worden de hele dag het ritueel en de gezangen uitgevoerd. Iedereen mag deelnemen, ook al is dat voor een beperkte periode van één dag. Uw aanwezigheid is zeker heilzaam voor u, voor alle aanwezigen en voor alle wezens maar u aan denkt tijdens de ceremonies.

De zwarte beschermer Mahakala is een toornige godheid, het symbool van de kracht die ons kan beschermen tegen de angsten en negatieve krachten in onszelf gedurende dit leven en volgende levens. In de loop van onze spirituele evolutie manifesteren zich bepaalde obstakels en deze hinderen onze vooruitgang. Mahakala is de "beschermer die snel optreedt en alle wensen vervult". Een spiritueel verantwoorde wijze om het oude jaar af te sluiten en het nieuwe jaar binnen te treden.

Bijdrage: € 112 (alles inbegrepen)
€ 26 (voor één dag, middagmaal inbegrepen)

■ ***Zaterdag 17 en zondag 18 februari Losar, het Tibetaanse Nieuwjaar, Lama Tashi Nyima en Temba Rabgay***



Heel wat mensen willen elk jaar die dag in het instituut doorbrengen. De vreugde van hoogdagen en het vertoeven in een vriendelijke omgeving hebben zeker hun charme. Zowel op spiritueel als op wereldlijk gebied is het Tibetaanse nieuwjaar een belangrijke periode in het leven van een boeddhist. De traditie zegt dat een positieve beleving van de jaarwisseling een waarborg is voor gunstige verbintenissen, gezondheid, geluk en welvaart in het komende jaar.

■ ***Zaterdag 17 februari***

18.00 uur Mahakala-poedja
20.00 uur Onderricht door Lama Tashi Nyima

■ ***Zondag 18 februari***

Jaar van het Vuur-Varken

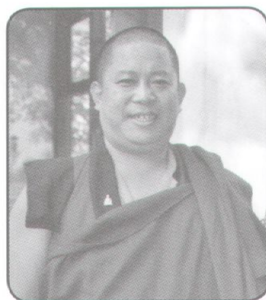
07.00 uur	Samenkomst in de tempel voor wensritueel, nadien zoete rijst en wijnpap
10.00 uur	Sangritueel of zuivering door vuur en rook. Hierbij worden wensen voor geluk, voorspoed en verzoening met de omgeving gereciteerd, gevolgd door het in de lucht gooien van witte bloem. Op dat ogenblik roepen alle deelnemers KI KI SO SO LHA GYAL LO: "Mogen de goden die aan de zijde van de deugd staan de overwinning behalen".
12.30 uur	Feestmaal
14.00 uur	Films over Tibet en over het boeddhisme
16.00 uur	Thee met Tibetaanse koekjes

Het Losarweekend biedt steeds de gelegenheid tot een gezellig samenzijn.

Het is zeker geen slecht idee het jaar goed en in vrolijkheid te beginnen.
Iedereen is welkom

Bijdrage: € 53 voor het weekend (alles inbegrepen) of alleen zondag € 26 (feestmaal inbegrepen)

■ ***Zaterdag 24 en zondag 25 februari Kennismaking met de boeddhistische meditatie (Maanlicht van de Mahamoedra 1), Lama Tashi Nyima***



Het geluk dat mensen nastreven vinden we niet door de wereld buiten ons te veranderen, maar door een hervorming van onze innerlijke wereld. Het lijden zal pas verdwijnen in de mate dat we onze geest niet versluieren met allerlei vormen van negativiteit. Zolang we niet inzien dat de oorsprong van geluk en lijden zich in onze geest zelf bevindt, zolang zijn we niet bij machte om een waarachtige staat van geluk op te bouwen. Dat is

de rol van meditatie. Het is geen wondermiddel dat onmiddellijk resultaat afwerpt. Meditatie veronderstelt toewijding.

Onder leiding van Lama Tashi Nyima maken we dit weekend kennis met twee vormen van meditatie: shinee en lhagtong. Shinee is de meditatie die als doel heeft de geest tot rust te brengen en te concentreren op een bepaald punt. Lhagtong is de analytische meditatie, waarbij men de geest onderzoekt. Lama zal beide vormen van meditatie uitvoerig toelichten en ook praktische oefeningen geven, waarbij hij telkens korte aanwijzingen geeft. Deze geleide meditatieoefeningen zijn een grote hulp voor wie op een gestructureerde wijze wil leren mediteren en niet zomaar om het even wat doen. Er is tevens gelegenheid tot het stellen van vragen.

Dit programma vormt de start van **drie weekends**, die evenwel ook elk apart kunnen worden gevolgd. Dit betreft ook de weekends 24 en 25 maart en 5 en 6 mei. Deze drie weekends zijn gebaseerd op een onuitgegeven tekst van Tashi Namgyal, een leerling van de zevende Karmapa. Deze bijzondere tekst van 379 pagina's wordt tijdens de driejarenretraite gebruikt als basis voor de meditatiepraktijk. Daarin worden de verschillende etappes van de praktijk duidelijk uiteengezet en wordt getoond hoe je vooruitgang kunt boeken en weten dat dit het geval is. **'Maanlicht van de Mahamoedra'** is een zeer diepzinnige en uitzonderlijk gedetailleerde tekst over de verschillende stadia van de meditatie, vanaf het begin tot het bereiken van het uiteindelijk resultaat. Onze Lama's willen de mensen die de meditatiepraktijk ernstig nemen tijdens die drie weekends in de gelegenheid stellen al een eerste contact te hebben met dit basishandboek. Het mag zeker een primeur genoemd worden dat we aldus op een directe wijze instructies in de meditatie zullen krijgen en dat daarvoor deze bijzondere tekst zal gebruikt worden.

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

MAART 2007

Een gevarieerd weekend

■ **Vrijdag 2 tot zondag 4 maart Mantrarecitatie, Lama Tashi Nyima**



Gedurende drie dagen worden alle praktijksessies besteed aan het samen reciteren van de mantra Om mani peme hoeng.

Het reciteren van de mantra van Tchenrezig is bijzonder zegenrijk, vooral in de periode die volgt op Losar, het Tibetaanse Nieuwjaar. Het geeft ook veel kracht dit in groep te kunnen doen.

Etymologisch betekent man 'geest' en tra 'beschermen'. Een mantra is dus een gewijde formule die de geest van de beoefenaar beschermt. De meeste mantra's zijn in het Sanskriet, de perfecte taal, zegt men in de teksten, waarvan de klank van de lettergrepen in onmiddellijk verband staat met de vorm van de subtiele kanalen (nadi's).

De mantra Om mani peme hoeng staat voor het mededogen van alle verlichte wezens en roept in het bijzonder de zegen van Tchenrezig, de bodhisattva van het grenzeloze mededogen op, voor alle levende wezens. Wanneer we deze mantra reciteren worden de zes negatieve emoties die de oorzaak zijn van de hergeboorte in een van de zes bestaanswerelden gezuiverd. We kunnen dus tijdens deze recitatiesessies de wens uitspreken dat alle levende wezens mogen gelukkig worden en van alle lijden bevrijd worden.

Bijdrage: € 112 (alles inbegrepen)
€ 26 (één dag, middagmaal inbegrepen)

■ ***Zaterdag 3 en zondag 4 maart Kungfu en Tai Chi***



Een weekend Kungfu en Tai Chi is stilaan een traditie geworden. Ook dit jaar organiseert de Europese Academie voor Innerlijke Krijgskunsten (EURACIK) verschillende weekends met Nello Mauro en José Magnée.
De spirituele begeleiding gebeurt door Lama [illegible].
Iedereen is welkom.

In 2006 hebben we al een paar keer een weekend georganiseerd binnen het kader van deze academie.

Studenten die in 2006 een certificaat ontvingen, mogen in 2007 deelnemen aan de lessen voor de tweede graad. De andere deelnemers worden toegelaten tot de lessen voor de eerste graad. De bedoeling is zeker om in het jaar 2007 alles wat stevigheid te geven en ervoor te zorgen dat een samenwerking tussen de studenten en de leerkrachten de aanleiding zal geven tot een mooi programma. Een van onze principes is zeker dat het seculiere aspect van deze lessenreeks bewaard blijft, dat de verschillende stijlen in de disciplines aan bod komen en dat vanuit de praktijk ervaren wordt in hoeverre een bruggetje tussen traditionele krijgskunsten en boeddhisme te verwezenlijken is.

De data voor de weekends in de eerste helft van 2007 zijn **3 en 4 maart, 28 en 29 april, 26 en 27 mei en 7 en 8 juli.** Het festival gaat door op 25 en 26 augustus. (zie pag 23)
Iedereen is welkom en alle suggesties die ons helpen om deze academie uit te bouwen zijn dat eveneens.
Aan het einde van de activiteiten voor 2007 zullen eveneens de nodige certificaten verleend worden. Hierover volgt in het volgende nummer verdere informatie.

José Magnée is Europees verantwoordelijke van de "tang lang-kungfu" gebaseerd op het onschadelijk maken van een tegenstander zonder geweld. Tang lang-kungfu betekent letterlijk "bidsprinkhaan-kungfu". De verschillende soorten kungfu zijn vaak naar dierennamen genoemd. De bekendste zijn de kraanvogel, de slang, de draak, de beer en de aap, maar ook luizen en vlooien zijn bijvoorbeeld een inspiratiebron. José geeft cursussen in Italië, Duitsland, Frankrijk, Ivoorkust en Senegal. Zijn groep 'La Mante Belge' heeft op haar palmares voorstellingen staan in China, Maleisië en Hong Kong.

Nello Mauro is nationaal trainer van Italië en specialist in de chen-stijl. In Tai Chi zijn voornamelijk zes belangrijke stijlen, genoemd naar de Chinese families die de verschillende stijlen hebben ontwikkeld. Zo bestaan er naast de chen-stijl de yang-, de wu-, de li-, de sun- en de zhao bao-stijl. De jongste jaren komen steeds nieuwe stijlen met elk hun eigen typische kenmerken naar voren. Nello Mauro ontving verschillende onderscheidingen in Azië. Hij maakt telkens speciaal de reis van Sicilië naar hier om de stage te begeleiden.

Er zijn twee sessies Kungfu en/of Tai Chi voorzien per dag, van 10.30 uur tot 12.00 uur en van 14.00 uur tot 16.00 uur.

Bijdrage: € 79 (alles inbegrepen)

■ *Zondag 4 maart Vollemaansritueel, 20 uur*

(Zie 3 januari)

■ *Zaterdag 10 en zondag 11 maart Nyoeng Nee, een tweedaagse vastenpraktijk als zuiveringsoefening, Lama Tashi Nyima*

Volgens de traditie is de tijd van de eerste volle maan na Losar gunstig voor deze praktijk van vasten, stilte en meditatie: een zuiveringsoefening om het jaar te beginnen.

Nyoeng Nee (letterlijk: 'verblijven in moeilijkheden') is verbonden met het aspect van Tchenrezig, de liefde en het mededogen van de boeddha's.
De eerste dag houden we ons aan de geloften van ethisch gedrag: de geloften van sodjong. We eten niet meer na het middagmaal en vermijden overbodig gepraat.
De tweede dag leggen we dezelfde geloften af en verbinden ons er bovendien toe niet te eten, te drinken of te spreken tot 's anderendaags bij zonsopgang.
De derde dag wordt de vastenperiode afgesloten met het ontbijt.
De deelnemers worden verzocht vrijdagavond voor 19 uur te arriveren omdat we vroeg in de ochtend beginnen.

Onderricht en uitleg op vrijdag 9 maart om 20 uur.
Iedereen is welkom. Reservering is noodzakelijk
Het is nuttig een keer of een paar keer per jaar voor zichzelf te beslissen een vastenpraktijk te doen: het is gezond voor lichaam en geest en vormt tegelijkertijd voor een goede zuivering en een spirituele ervaring.

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

■ *Zaterdag 24 maart*
Opening van de tentoonstelling van kunstwerken en kunstobjecten ten voordele van de tempel

De verschillende sponsoractiviteiten voor de bouw van de tempel hebben heel veel positieve reacties teweeggebracht, waar we ontzettend blij mee zijn. Dit nieuw initiatief, een tentoonstelling en verkoop van kunstwerken kan gehouden worden dankzij een groep enthousiaste kunstenaars. We mogen wel stellen dat we omringd zijn door behulpzame mensen die zich willen inzetten om het omvangrijke tempelproject tot een goed einde te brengen. Schilderijen, gravures, beelden, aquarellen, gouaches en ikebana-decoraties worden tentoongesteld en te koop aangeboden. Alle kunstwerken werden beschikbaar gesteld door professionele en semi-professionele kunstenaars. Als bezoeker van de tentoonstelling kunt u dus in het bezit komen van een authentiek kunstwerk

en tegelijkertijd een waardevolle bijdrage leveren aan de bouwwerkzaamheden.

Alle kunstvoorwerpen zijn in de zuilengalerij op de eerste verdieping van de nieuwe tempel te bezichtigen van 24 maart tot 9 april.
We nodigen u graag uit voor de opening van de tentoonstelling, op zaterdag 24 maart om 17 uur.
U kan de aangeboden kunstwerken ook vooraf op onze website bekijken.
Gedurende de periode van de tentoonstelling kunnen belangstellenden een kaart invullen waarop ze een bod doen op de kunstwerken naar hun keuze. Dit bod houdt zoveel mogelijk rekening met de suggestie van de kunstenaar. Op maandag 9 april (tweede paasdag) worden de kunstwerken dan aan wie het meest de door de kunstenaar voorgestelde prijs benadert, aangeboden.

■ ***Zaterdag 24 en zondag 25 maart Aandacht en soepelheid van geest, Lama Karta***



Over het algemeen wordt de geest in beslag genomen door een onophoudelijke stroom van gedachten. Onze geest flitst heen en weer van de ene gedachte naar de andere. En zelfs als het lichaam rust of slaapt, dan nog komen gedachten op. Aandacht en soepelheid kunnen in deze helpen. De geest leren ontspannen zonder zich te forceren, de geest geconcentreerd te houden en zo te verwijlen zonder in te grote ontspanning die leidt tot slaperigheid terecht te komen.
Lama Karta zal ons hierbij begeleiden en daarbij ook praktische oefeningen geven, die iedereen ook thuis kan gebruiken.
Dit tweede weekend in een reeks van drie aangeboden door onze drie lama's is gebaseerd op een diepzinnige tekst van Tashi Namgyal, een leerling van de zevende Karmapa.
Lama Karta zal voor zijn onderricht ook deze tekst gebruiken. Wij herinneren eraan dat iedereen altijd welkom is maar dat het geen slecht idee is de drie weekends samen te beoefenen en dat je op deze wijze een voortgang kunt krijgen in onderricht en praktijk.
Het boek **'Maanlicht van de Mahamoedra'** is niet beschikbaar. Deze tekst wordt tijdens lange retraites in de kloosters gebruikt.

Bijdrage : € 69 (alles inbegrepen)

APRIL 2007

Voorbereiding op de dood

■ ***Zaterdag 31 maart tot vrijdag 6 april Powa, 10.30 uur, Lama Zeupa***

Intensieve retraite met uitleg over een diepzinnige beoefening. We beginnen op zaterdag om 10.30 uur.
Deze meditatieoefening zal ons helpen om op het ogenblik van de dood onze geest te kunnen richten naar de "Zuivere Velden van Grote Gelukzaligheid", Dewatchen. Zij maakt deel uit van de vaardige en diepzinnige hulpmiddelen van het vajrayana.
Powa wordt vaak omschreven als 'de methode waardoor men de Boeddhastaat kan bereiken zonder te mediteren'. Om doeltreffend te worden, gebeurt deze praktijk, verbonden met de Boeddha Amitabha, vooral op basis van vertrouwen en oefening.
Het oefenen met de juiste motivatie zorgt ervoor dat men deze methode op een eenvoudige en snelle wijze leert beheersen.
De deelnemers worden verzocht deel te nemen aan de hele stage en in het instituut te verblijven.
Het betreft een bijzondere oefening, maar al wie zich al op de dood wil voorbereiden, zal er baat bij hebben nu al wat te oefenen om in de juiste geestesgesteldheid te kunnen overgaan. Er wordt vooral geoefend.

Bijdrage: € 284 (cursus, verblijf en maaltijden inbegrepen)

■ ***Maandag 2 april Vollemaansritueel***
(Zie 3 januari)

Een indringende kennismaking met het boeddhisme

■ ***Zaterdag 7 tot maandag 9 april***
Drie grondgedachten van het boeddhisme,
Lama Karta

- de drang naar bevrijding
- het altruïsme
- de juiste zienswijze in verband met zelfloosheid



Lama Karta geeft elk jaar een intensieve cursus gebaseerd op een tekst. Dit jaar zullen we samen met Lama deze korte, maar krachtige tekst aanpakken en meteen drie kernbegrippen eens ten gronde uit bestuderen.

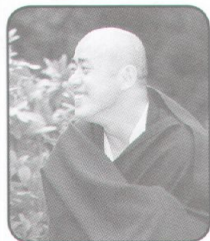
Deze driedaagse kan gerust bekeken worden als een handige inleiding in het boeddhisme en een manier om terdege inzicht te krijgen in de grondbegrippen en belangrijke beoefeningen van het boeddhisme. Lama zal ook geleide meditatieoefeningen geven.
Tsongkhapa (1357-1419) is een grote spirituele leraar, yogi, meditatiemeester en schrijver. Hij schreef talrijke werken, in totaal ongeveer 10 000 pagina's, waarin hij vele klassieke boeddhistische teksten welsprekend verklaarde. Hij nam de uitdaging aan om al deze kennis samen te vatten in deze vijftien strofen van vier à zes lijnen.

Bijdrage: € 112 (alles inbegrepen)

■ ***Maandag 9 april Toewijzing van de kunstwerken***

De personen die een bod hebben uitgebracht op één of meerdere kunstwerken kunnen deze werken ook echt verwerven. Vandaag worden ze toegewezen vanaf 17 uur.

■ ***Zaterdag 21 en zondag 22 april Tibetaanse yoga, Lama Zeupa***



Een weekend voor iedereen. Onder leiding van Lama Zeupa wordt de Tibetaanse yoga beoefend. Interessant zowel voor beginners die nu met deze vorm van yoga willen kennismaken, als voor gevorderden.

Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die zeer toegankelijk is. De oefeningen bevatten houding, gebaren en symbolen, ontspanning, technieken van zelfmassage, ademhalingsoefeningen, praktijken voor de subtiele ademhaling en de chakra's, reciteren van teksten om mededogen-leegte te ontwikkelen. Kaloe Rinpochee heeft dit geheel van oefeningen ontworpen om westerlingen op weg te helpen. Zijn boekje "Tibetaanse yoga" wordt als basistekst gebruikt.
Wie wil meedoen dient vooraf te reserveren en te betalen. Voor dit weekend wordt het aantal deelnemers beperkt.
Lama geeft les in het Engels.

Bijdrage: € 69 ***(verblijf en maaltijden inbegrepen)***

■ ***Zaterdag 28 en zondag 29 april***
Kungfu en Tai Chi
(Zie 3 en 4 maart)

Bijdrage: € 79 (alles inbegrepen)

MEI 2007

■ ***Woensdag 2 mei Vollemaansritueel, 20 uur***
(Zie 3 januari)

■ ***Zaterdag 5 en zondag 6 mei Helder inzicht , Lama Zeupa***

De meeste meditatiesessies beginnen met shinee, de kalmte- en concentratiemeditatie, die de geest tot rust brengt en leert plaatsen. Daarnaast bestaat ook de lhagtongmeditatie, de meditatie van het helder inzicht. Over deze meditatievorm wordt minder gesproken dan over shinee, maar hij is niet minder belangrijk en interessant.
Tijdens deze volgende stap onderzoeken we de geest: waar bevindt hij zich? Hoe functioneert hij? Van waar komen gedachten? Waar gaan ze naartoe?
Zoals steeds zal Lama Zeupa alternerend voordrachten en geleide meditaties houden. De bedoeling van dit weekend zoals de twee vorige weekends trouwens is van een eerste ervaring en een diep inzicht te ontwikkelen omtrent de volgende fase in de meditatiepraktijk. Eenmaal de geest tot rust is gebracht is het belangrijk zich te leren concentreren op fundamentele vragen over de ultieme werkelijkheid en hieromtrent een perfect inzicht te ontwikkelen.
Iedereen is welkom tijdens dit weekend en zeer zeker de mensen die de vorige weekends gebaseerd op de tekst **Maanlicht van de mahamoedra** al gevolgd hebben.

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

■ ***Donderdag 17 tot zondag 20 mei De Hartsoetra: retraite en meditatie, Lama Karta***
Een kennismaking met "leegte" en beoefening van meditatie hieromtrent

In wezen gaat het in de hartsoetra over de diepere betekenis van "leegte". De Tibetaanse benaming van de hartsoetra is 'de essentie van de perfecte kennis'. In een gesprek tussen Tchenrezig en Shariputra worden die beroemde zinnen gesproken:
Vorm is leegte;
Leegte is vorm;
Vorm is niets anders dan leegte;
Leegte is niets anders dan vorm.

Dergelijke uitspraken die de geschiedenis ingingen als kernachtige verwoordingen van de leer van de Boeddha, zullen door Lama Karta verklaard worden.
Deze korte tekst wordt in alle boeddhistische tradities dagelijks gereciteerd en geldt ook als een effectief middel voor het wegwerken van obstakels. Het is een van de belangrijkste teksten uit het hele corpus van canonieke geschriften en vormt een uitstekende basis voor een degelijk inzicht in wat met leegte wordt bedoeld. **Een vierdaagse van retraite en studie** zal het worden, aangezien onderricht en meditatiesessies elkaar zullen afwisselen.

Bijdrage: € 155 (alles inbegrepen)

■ ***Zaterdag 26 tot maandag 28 mei Palliatieve zorgen, Lama Karta***

Palliatieve zorgen is een onderwerp dat de jongste jaren steeds meer in de belangstelling is gekomen. Het begeleiden van terminaal zieken en stervende patiënten, wordt als een echte daad van mededogen gezien. Ook de boeddhistische traditie is vanuit zijn typische altruïstische instelling begaan met het lot van mensen, zeker ook diegenen die het einde van hun leven zien naderen. Al wie geïnteresseerd is in deze opleiding, of er gewoon wat meer over wil weten, is dan ook van harte welkom op deze driedaagse. Een gedetailleerd programma per dag volgt.

Bijdrage: € 112 (cursus, verblijf en maaltijden inbegrepen)

■ ***Zaterdag 26 en zondag 27 mei Kungfu en Tai Chi***
(Zie 3 en 4 maart)

Bijdrage: € 79 (alles inbegrepen)

■ ***Donderdag 31 mei Saga dawa, recitaties***
Meer inlichtingen volgen later.

■ ***Donderdag 31 mei Vollemaansritueel***
(Zie 3 januari)

JUNI 2007

■ ***Zaterdag 16 en zondag 17 juni De korte praktijk van de Boeddha, retraite, Lama Karta***



Jaren geleden heeft Lama Karta ons een tekst voorgesteld die gemakkelijk is om te beoefenen en eventueel als een dagelijkse praktijk kan worden gezien. We zullen deze korte tekst die ook in een Nederlandse vertaling bestaat, weer opnemen en intensief beoefenen.
In de Samadhi-Raja-soetra (de koninklijke soetra van de meditatieve absorptie) staat geschreven: "Hij die lopend of zittend, liggend of slapend, de naam van Boeddha reciteert en voor ogen houdt, voor hem is de Meester altijd aanwezig en hij zal het grote nirwana bereiken." Het is een boeiende en directe praktijk die toelaat de Boeddha levendig in onze herinneringen en gedachten te houden. Deze praktijk wordt in verschillende basisteksten zoals de prajnaparamita vermeld. Lama zal uitleg geven over de bedoeling, de visualisatie en de diepere betekenis van deze eenvoudige meditatieoefening. Samen zullen we dan tijdens de praktische beoefening alles aan de praktijk toetsen.

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

Een feestelijk gebeuren

■ ***Vrijdag 29 juni tot zondag 1 juli Karling Shidro Rituelen voor de overledenen met lama's afkomstig uit verschillende Europese landen***



Volgens de wens van onze geliefde meester, de eerwaarde Kaloe Rinpochee, organiseert het retraitecentrum Yeunten Ling gedurende drie dagen het bardoritueel, in aanwezigheid van meerdere lama's die in Europa wonen. Dit ritueel helpt onszelf voor te bereiden op de overgang naar het bardo, de tussenperiode die optreedt na het ogenblik van sterven tot de overledene een nieuw leven begint. De lama's voeren gedurende drie dagen deze rituelen uit. Door hun aanwezigheid en dankzij de rituelen, gesteund door alle

traditionele muziekinstrumenten worden deze dagen een uitzonderlijke belevenis.
Door aan deze poedja's deel te nemen worden wij geholpen tijdens het bardo. We kunnen bovendien wensgebeden uitspreken voor overleden personen, familieleden of kennissen. U kunt de namen van deze overledenen meebrengen.
De driedaagse wordt afgesloten met een groot offerritueel. Deelnemen gedurende één of twee dagen is ook mogelijk.

Bijdrage: € 112 (alles inbegrepen)
€ 26 (per dag, rituelen en middagmaal)

JULI 2007

■ ***Maandag 2 tot vrijdag 6 juli Een intensieve retraite Tibetaanse yoga, Lama Zeupa***

Een intensieve cursus die zich richt tot hen die Tibetaanse yoga wensen te beoefenen. Naast het dagelijks programma van de rituelen worden er twee yogasessies per dag gehouden.
Voor alle personen die reeds een yogaweekend hebben gevolgd, is dit een uitstekende gelegenheid om tot oefening over te gaan in plaats van te praten.
Ook beginners zijn welkom, als ze onmiddellijk met een intensieve aanpak wensen kennis te maken.
Tibetaanse yoga, een uitgave van Kunchab Publicaties, wordt als cursusboek gebruikt! Er gaan grote kracht en zegeningen uit van de oefeningen die Kaloe Rinpochee heeft gekozen. Het is dan ook evident dat een week van intensieve praktijk ons in de gelegenheid stelt op een indringende manier met de oefeningen en meditaties om te gaan. Iedereen is welkom, ook al komt men voor de eerste keer.

Men dient vooraf te reserveren.
De betaling van € 198 geldt als voorschot.
Het aantal deelnemers is beperkt.

Bijdrage: € 198 (alles inbegrepen)

■ ***Zaterdag 7 en zondag 8 juli Kungfu en Tai Chi***
(Zie 3 en 4 maart)

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

■ ***Maandag 9 tot woensdag 11 juli Tara-retraite met de drie lama's***

Boeddha Shakyamoeni heeft over deze bodhisattvi met veel lof gesproken tijdens tantrische onderrichtingen. Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van alle boeddha's. Ze wordt verbonden met oorspronkelijke wijsheid en mededogen. Letterlijk betekent Tara 'bevrijdster'. Zij vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en gevaren. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen die deel uitmaken van de Tara-beoefening die we vaak 's morgens reciteren. Zij heeft de verschijningsvorm van een mooi, sierlijk, jong meisje met een glimlachend aangezicht. Naast 'Bevrijdster' wordt ze ook wel 'moeder van alle verlichte wezens' of 'zij die helpt oversteken naar de andere oever' genoemd.
Ze deed de volgende wens: "Talrijk zijn zij die de verlichting in een mannenlichaam bereiken. Daarom zal ik tot samsara geledigd is, mij inzetten voor alle levende wezens in het lichaam van een vrouw".

■ ***Maandag 9 juli geeft Lama Karta om 15 uur de initiatie van de Groene Tara.***

Deze initiatie vormt een sterke aansporing. De initiaties zijn vooral bedoeld voor hen die met beoefening bezig zijn. In elk geval is het zo dat men minstens toevlucht moet hebben genomen om deel te nemen. Zo worden voor het doorgeven van de zegeningen de beste voorwaarden geschapen.
Nadien doen we samen de retraite. De retraite is gebaseerd om het reciteren van de tekst van de Tara-poedja en de mantra. Op die manier kan iedereen dit ritueel goed onder de knie krijgen. Er zal gelegenheid zijn tot het stellen van vragen. Dergelijke retraite is heilzaam voor de deelnemers, voor het instituut als zodanig en voor alle levende wezens. Uit de ervaring van vorig jaar blijkt dat hier ook een innige spirituele sfeer ontstaat die zeer inspirerend werkt.

Bijdrage: € 101 (alles inbegrepen vanaf maandag 15 uur).
Wanneer men enkel voor de initiatie komt is de bijdrage € 15.

■ ***Donderdag 12 tot zondag 15 juli Mahakala-retraite met Lama Karta en Lama Tashi Nyima***

Mahakala is een "toornige" emanatie die de dharma te beschermt. Men mag ondanks zijn schrikwekkend uiterlijk niet denken dat het hier om een "slechte" emanatie gaat. Men moet deze verschijningsvorm zien als een strenge vader, waar men op beroep kan doen indien het volgen van de praktijk moeilijk gaat. Mahakala manifesteert zich dan als een strenge maar liefdevolle ondersteuning, of manifesteert zich als verdediger van de dharma, ten overstaan van instanties met negatieve bedoelingen. Aangezien zwart staat voor de afwezigheid van kleur, verwijst de zwarte kleur van

Mahakala naar de ultieme natuur van de werkelijkheid.

Op donderdag 12 juli geeft Lama Karta in de namiddag de Mahakala-initiatie.

Deze initiatie vormt een sterke aansporing. De initiaties zijn vooral bedoeld voor hen die met beoefening bezig zijn. In elk geval is het zo dat men minstens toevlucht moet hebben genomen om deel te nemen. Zo worden voor het doorgeven van de zegeningen de beste voorwaarden geschapen. Nadien doen we samen een retraite. Tijdens die retraite wordt het ritueel van Mahakala en de recitatie van diens mantra als basis genomen van de beoefening. Er zal gelegenheid zijn tot het stellen van vragen om deze meditatie goed te leren uitvoeren. Evenals de Tara-retraite is deze meditatie heilzaam voor eenieder.
Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 144 (alles inbegrepen, vanaf donderdagnamiddag)
Wanneer men enkel voor de initiatie komt is de bijdrage € 15.

■ ***Vrijdag 20 tot donderdag 26 juli Zomerretraite, Lama Tashi Nyima***



Alle personen die wensen deel te nemen aan een intensieve retraite en een geleidelijk pad in de meditatie willen volgen, zijn welkom. Het voorbeeld van de meditatiemeester Lama Tashi Nyima stimuleert de motivatie en is een kostbare aanmoediging voor alle beoefenaars.
Deze retraite is een vast onderdeel van ons zomerprogramma en biedt alle deelnemers een diepgaande beleving. Elk jaar wordt deze week als een van de hoogtepunten van het zomerprogramma ervaren.
Shinee is een vaardige methode om de geest tot rust te brengen en in een staat van mentale stabiliteit te verkeren. Deze beoefening brengt ons tot een tweede fase in de meditatie, ook lhagtong of helder inzicht genoemd. Shinee verleent soepelheid aan de geest en elimineert mentale en fysieke starheid.
Lhagtong wordt in een tweede fase bereikt wanneer de concentratie, als resultaat van shinee, door de ontwikkeling van het heldere inzicht, tot het herkennen van de natuur van de geest en tot de bevrijding van elke vorm van lijden leidt.

Bijdrage : € 214 (alles inbegrepen)

■ ***Maandag 30 juli Vollemaansritueel***
(Zie 3 januari)

AUGUSTUS 2007

■ ***Maandag 30 juli tot vrijdag 3 augustus Zomercursus Tibetaanse schilderkunst, Tharphen***

Tharphen is de zoon van Gega Lama. Hij is zowat tien jaar bij zijn vader in de leer geweest. Deze laatste, één van de belangrijkste meester-schilders die uit Tibet is gekomen, heeft veel bijgedragen aan de ontwikkeling van ons instituut.
Stapsgewijze inwijding in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen:
- de techniek van het tekenen en het gebruik van kleur;
- de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl;
- correctie van het werk van de cursisten.

De gevorderden zullen begeleiding en advies krijgen om te werken met kleur.
Tharphen zal elke cursist individueel begeleiden.
Benodigdheden: papier, passer, meetlat, potlood, houtskool.

Bijdrage: € 198 voor vijf dagen, alles inbegrepen, of
€ 26 voor de cursus met middagmaal

De onderrichtingen van de Boeddha en onze drie leraren leren kennen

■ ***Vrijdag 3 tot zondag 5 augustus Drie lama's, drie voertuigen***



Sinds enkele jaren organiseren we in de zomer een cursus waarbij elk van onze drie lama's een dag voor zich neemt. Het is steeds een heel gevarieerd en rijk gebeuren geweest. Ditmaal is het thema: de drie voertuigen.

Elkeen die al even met boeddhisme bezig is weet dat er "drie voertuigen" zijn. Dit zijn drie bewegingen in de onderrichtingen van de Boeddha die de zoekende mens op verschillende wijzen tot inzicht brengen. Deze worden ook wel de 'voertuigen' van het boeddhisme genoemd: theravada, mahayana en vajrayana. Alle onderrichtingen zijn bedoeld om de storende emoties weg te werken en om de inherente kwaliteiten van de geest te ontwikkelen.

■ ***Vrijdag 3 augustus Theravada, Lama Tashi Nyima***

Dit is een cyclus van onderrichtingen van de Boeddha Shakyamoeni. Theravada onderscheidt zich ten eerste op het vlak van motivatie door het streven naar persoonlijke bevrijding en ten tweede, op filosofisch vlak door het concept van het niet-zelf van de personen.

■ ***Zaterdag 4 augustus Mahayana, Lama Karta***

Deze cyclus van onderrichtingen komt overeen met de tweede en derde draaiing aan het wiel van de Dharma door de Boeddha Shakyamoeni. Mahayana is gekenmerkt, op het vlak van motivatie, door het ideaal van de bodhisattva en, op filosofisch vlak, door de visie op het niet-zelf van de fenomenen.

■ ***Zondag 5 augustus Vajrayana, Lama Zeupa***

Vajrayana, ook wel mantrayana genoemd, is het derde van deze voertuigen. Het is het boeddhisme zoals het in Tibet, Mongolië en een groot deel van het Verre Oosten wordt toegepast. Vajrayana herneemt de centrale thema's van het mahayana: mededogen en leegte. Om de beoefenaar toe te laten deze te realiseren, stelt ze een geheel van vaardige middelen en praktische technieken ter beschikking.

Bijdrage: € 112 (alles inbegrepen)

■ ***Zaterdag 11 en zondag 12 augustus***
Samsara en nirwana, Lama Zeupa

Dit zijn twee welgekende woorden in het boeddhisme. Samsara betekent de kringloop van bestaansvormen, het wiel van de wedergeboorte dat eindeloos ronddraait. Nirwana betekent het overstijgen van lijden, het beëindigen van geboorte in samsara. Lama Zeupa zal uitleggen waar deze woorden precies voor staan en of we samsara moeten verlaten om in nirwana toe te komen, dan wel of samsara en nirwana niet op die manier als afgescheiden gegevens moeten bekeken worden.

Dit weekend biedt zeer zeker een uitstekende gelegenheid om een dieper inzicht te hebben in de onderrichtingen van de Boeddha, de betekenis van de weg die de Boeddha voorstelt en het uiteindelijk resultaat dat boeddhisten willen bereiken. Er zal ook ruimschoots gelegenheid zijn tot het stellen van vragen.

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

■ ***Woensdag 15 tot zondag 19 augustus***
Tcheud met de drie lama's

De praktijk van Tcheud of van het 'doorhakken' leidt tot het snoeien van zelfingenomenheid. Alle scholen van het Tibetaans boeddhisme beoefenen deze praktijk, die gehechtheid aan het levenswiel (de bestaansvormen) wegwerkt. De beoefening bestaat in het doorsnijden van de wortel van het ego door de symbolische offerande van het lichaam. Ze is gebaseerd op de prajnaparamitasoetra en de tantra's. De yogini Matchig Labdreun (12de eeuw) heeft de basis gelegd voor deze rituele beoefening gelegd. Ieder jaar wordt de cursus een intensief praktijkmoment. Het is een van de mooiste beoefeningen, vooral omdat de drie Lama's ook steeds deelnemen aan alle sessies.

Bijdrage: € 198 (alles inbegrepen)

■ ***Zaterdag 25 en zondag 26 augustus***
Europees Festival van Kungfu en Tai Chi in aanwezigheid van een shaoling monnik

Dit wordt een feestelijke aangelegenheid. Verschillende groepen van overal in Europa zullen uitgenodigd worden en alle deelnemers krijgen de gelegenheid om presentatieateliers te volgen die gegeven worden door verantwoordelijken van binnen- en buitenlandse groepen. Op zaterdagavond volgen dan optredens. Al wie interesse heeft in krijgskunsten en in het thema van de innerlijke krijgskunst zal hier aan zijn trekken komen. De show van zaterdagavond belooft ook een hele gebeurtenis te worden.

Bijdrage: € 79 voor het weekend
Aan wie enkel naar de voorstelling van zaterdagavond komt, wordt een bijdrage van €10 gevraagd. Meer details volgen in het volgende nummer van Kunchab Magazine.

■ ***Dinsdag 28 augustus Vollemaansritueel, 20 uur***
(Zie 3 januari)

SEPTEMBER 2007

■ ***Zondag 9 september Feest van het boeddhisme***

Deelname aan de kosten van de activiteiten in Yeunten Ling
De vermelde prijzen bieden aan iedereen de volgende mogelijkheden:

Onderricht: € 15 per dag,
behalve indien anders aangeduid;

Verblijf: € 28 per dag (overnachting en drie maaltijden).

Het supplement als bijdrage voor de verwarming is in de totale prijs inbegrepen.

Inschrijving voor de stages

Opdat we de stages optimaal zouden kunnen organiseren (aankoop van voedingswaren, verdeling van de kamers, enz.) is het nodig uw verblijf vooraf te reserveren en daarbij een voorschot overschrijven van

- ❑ € 20 per persoon voor een weekend;
- ❑ € 30 per persoon voor langere verblijven.

(Let op: voor sommige cursussen is een ander arrangement van toepassing.)

Betaling

In België: rekeningnummer 240-0291015-19

Betaling vanuit het buitenland: door overschrijven ofwel

1° op onze internationale bankrekening: Fortis
IBAN: BE39 2400 2910 1519 BIC: GEBABEBB

2° op onze internationale postrekening: Bank van de Post, Brussel
IBAN: BE83 0001 2868 1715 BIC: BPOTBEBI

op naam van het Institut Yeunten Ling asbl, 4 promenade St-Jean l'Agneau, B-4500 Huy.

Indien u kiest voor de optie 'gedeelde kosten', dan gebeurt de overschrijving zonder bijkomende kosten voor uzelf!

Het is belangrijk bij elke overschrijving duidelijk de reden van de betaling te vermelden: lidgeld (type eveneens vermelden), gift of schenking, eventueel adresverandering. Dank voor uw medewerking.

Annulering

Indien u tien dagen voor de cursus annuleert, wordt u de helft van het voorschot terugbetaald. Later is geen terugbetaling meer mogelijk

TIBETAANS INSTITUUT - SCHOTEN



Het aantal activiteiten in het centrum van Schoten wordt wat opgedreven en de mogelijkheden uitgebreid. Wij hopen op deze wijze iedereen van dienst te kunnen zijn. Vanaf het jaar 2007 wordt ook een bijdrage gevraagd voor alle activiteiten. (2,- € voor de Tchenrezig meditaties, de sadhana's en de leesgroep, 6,- € (4,50 € voor leden) voor de voordrachten en 30,- € voor een dagprogramma (maaltijd inbegrepen). Dit heeft te maken met wat we in de inleiding van dit nummer uiteengezet hebben.

Wij hopen dat u allen goed gebruik zult maken van de mogelijkheden die aldus geboden worden. Indien u invloed wil uitoefenen op de programmering is het goed dit te verwoorden op 25 januari of op 10 mei.

JANUARI 2007

■ ***Donderdag 4 januari***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

Het is echt niet nodig allerlei ingewikkelde beoefeningen te beproeven. Door de praktijk gericht op Tchenrezig, de essentie van alle boeddha's, te leren beoefenen, kun je de wijsheid en mededogen van alle verlichte wezens ontdekken en realiseren.

■ ***Maandag 8 januari Stille meditatie, 20 uur***

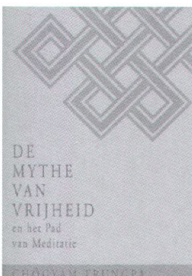
Eén keer per maand komen we samen om een uurtje door te brengen in stille meditatie. Soms zal daar een lama bij aanwezig zijn. De praktische aanwijzingen die bij elke sessie zullen worden gegeven kunnen we onmiddellijk toepassen ter plaatse en ook thuis gebruiken bij onze persoonlijke meditatie.

■ ***Donderdag 11 januari***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

■ ***Donderdag 18 januari Meditatie van Tchenrezig***
+ voorstelling basisliteratuur, 20 uur

Je komt nog maar pas naar het Instituut, of je bent een regelmatige gast: toch wil je naast de onderrichtingen door een lama zelf ook nog wat lezen. Wat lees je dan? Welke zijn de boeken die je als echte beginneling moet of kan lezen? Welke boeken zijn daarnaast niet te moeilijk en behoren ook tot de basisliteratuur? Welke boeken zijn voor mensen die al wat meer gevorderd zijn? Deze en nog andere vragen worden behandeld op een informatieavond: voorstelling van enkele boeken die horen tot de basisliteratuur over het boeddhisme. Iedereen is welkom, of je beginneling bent of "ancien".

■ ***Vrijdag 19 januari Leesgroep, 20 uur***



Een nieuwe start voor de leesgroep
Hoofdstuk 1:'De mythe van vrijheid' (blz. 17-29)
Vandaag starten we met een nieuw boek: De mythe van vrijheid van Chögyam Trungpa. Alle geïnteresseerden zijn uiteraard welkom. Tijdens de bijeenkomsten – éénmaal per maand – bespreken we samen een vooraf gelezen hoofdstuk.
De mythe van vrijheid en het pad van meditatie is de volledige titel van het boek van Chögyam Trungpa Rinpochee dat we zullen lezen.
Vrijheid wordt over het algemeen opgevat als het vermogen om doelen te bereiken en verlangens te bevredigen. Wat is echter de bron van deze doelen en verlangens? Als zij voortvloeien uit onwetendheid, gewoontepatronen en negatieve emoties, is de vrijheid om ze na te streven en te bevredigen dan wel werkelijke vrijheid, of is ze slechts een mythe?
In dit boek wordt het begrip vrijheid binnen de diepzinnige context van het Tibetaanse boeddhisme onder de loep genomen.
Trungpa's unieke vermogen om het wezen van de boeddhistische leer met behulp van hedendaagse Westerse beeldspraak en taalgebruik aanschouwelijk te maken, maakt dit boek tot een van de meest toegankelijke bronnen van kennis omtrent de boeddhistische leer. Zijn benadering is een mengeling van verfrissende ironie en dodelijke ernst, waarachter een --- kijk op het leven schuil gaat, die niet gekleurd is door vooroordelen en vooropgezette meningen. Dit boek daagt ertoe uit ons idee van vrijheid, onze gedachten en onze daden aan een nauwkeuriger onderzoek te onderwerpen.
Het boek is verkrijgbaar in ons instituut.
De bedoeling is op een rustige wijze te leren praten over dharma en van elkaar te leren. Iedereen is welkom.

■ ***Donderdag 25 januari Meditatie van Tchenrezig***
+ vraagbaak, 20 uur

Elke donderdag zingen we samen de sadhana van Tchenrezig. Dat doen we ook nu. Misschien heb je nog wel een aantal vragen die onbeantwoord bleven: dingen die om verduidelijking vragen, zinnen die je misschien niet helemaal of zelfs helemaal niet kan plaatsen. Die avond mag iedereen korte of lange, simpele of ingewikkelde vragen die op de maag blijven liggen, stellen. Vragen over uw verwachtingen, praktische zaken in verband met de boeddhistische praktijk, enz. Een uitstekende gelegenheid om eens in een open sfeer van gedachten te wisselen.

FEBRUARI 2007

■ ***Donderdag 1 februari***
Onderricht Wat is mededogen?
Lama Tashi Nyima, 20 uur



In het boeddhisme is mededogen een heel vaak gebruikt begrip. Maar wat houdt mededogen nu precies in? Is mededogen een synoniem van medelijden? Of is het iets heel anders? Waarom worden liefde en mededogen altijd samen vernoemd? Hoe kun je mededogen leren ontwikkelen?

■ ***Zaterdag 3 februari Dagprogramma De Tibetaanse taal leren, Frans Goetghebeur 10.30 uur***

In het Westen kennen we een enorme hoeveelheid aan termen die te maken hebben met techniek en wetenschap. Dat is normaal omdat we in onze westerse wereld constant met die dingen te maken krijgen. In het Tibetaans is dat niet het geval. Anderzijds heeft het Tibetaans een enorme woordenschat opgebouwd die te maken heeft met de werking van de geest, omdat dit onderwerp voor hen heel belangrijk was. En dat stelt dan weer een probleem voor onze westerse talen die daarvoor equivalenten moeten vinden. Kaloe Rinpochee schrijft dat om de dharma te bestuderen het nuttig kan zijn de Tibetaanse taal te kennen.

Dit dagprogramma stelt iedereen die geïnteresseerd is in de gelegenheid om basiskennis van het Tibetaans op te doen. We gebruiken hiervoor het eerste volume van ons zesdelige correspondentiecursus. Na deze inleidende dag kijken we samen met de deelnemers op welke manier we de studie en oefensessies verder zetten.

Bijdrage: € 30 (Middagmaal inbegrepen)
€ 30 (Prijs voor deel 1 en 2 van de schriftelijke cursus, cd inbegrepen)

■ ***Donderdag 8 februari Onderricht De twee sluiers, Lama Tashi Nyima, 20 uur***

Zo dikwijls wordt gesproken over de sluiers van de storende emoties en de sluiers van het kenbare. Beide sluiers komen over de geest te liggen en verhinderen ons een duidelijk zicht te krijgen op de natuurlijke kwaliteiten van ons eigen bewustzijn. Maar wat betekenen precies die twee sluiers? Hoe moeten we dat begrijpen dat storende emoties onze geest vergiftigen? En wat wordt er precies bedoeld met die mysterieuze formule 'De sluier van het kenbare'?

■ ***Maandag 12 februari Stille meditatie, 20 uur***

■ ***Donderdag 15 februari Meditatie van Tchenrezig, 20 uur***

■ ***Vrijdag 16 februari Leesgroep, 20 uur***

Vooraf lezen we 'Stijlen van gevangenschap', het tweede hoofdstuk uit De mythe van vrijheid van Chögyam Trungpa, (p. 33-51). Vandaag volgt de bespreking.

■ ***Donderdag 22 februari Meditatie van Tchenrezig + receptie naar aanleiding van het Tibetaanse Nieuwjaar,*** 20 uur

Eerst doen we samen de meditatie van Tchenrezig. Daarna volgt ter gelegenheid van het Tibetaanse Nieuwjaar een receptie in de benedenzaal. Alles wat u meebrengt (taart, gebak, fruit, snoep, drank) mag vooraf in de zaal afgegeven worden. Deze receptie waarop iedereen wordt uitgenodigd, is altijd een gezellige gebeurtenis en een aangename manier om contact te leggen of te hernieuwen.

MAART 2007

■ ***Donderdag 1 maart Onderricht Vasten, geloften en meditatie, Lama Tashi Nyima, 20 uur***

In Huy worden enkele keren per jaar Nyoeng Nee-sessies gehouden. De eerstvolgende keer is dat op 10 en 11 maart. Wat is precies de betekenis van deze vastenpraktijk? Waarom wordt deze praktijk vlak na Losar, het Tibetaanse Nieuwjaar gedaan? Misschien kan dit voor u ook een aanzet zijn om eens een vastenpraktijk mee te maken. Lama zal ook uiteenzetten wat het belang in het algemeen is van vastenpraktijk en het nemen van geloften.

■ ***Zondag 4 maart Geleid bezoek, 15 uur***

Voor vele mensen is het geleid bezoek een eerste contact met het boeddhisme. Deze ontmoeting met een andere religie en cultuur kan een bijzondere ervaring worden.
Het bezoek bestaat uit vier luikjes. Eerst wordt in een korte historische schets uitgelegd hoe het boeddhisme in het Westen terechtkwam, en speciaal hoe het Tibetaans boeddhisme zich ontwikkelde in België. Daarna worden de stoepa en de tempel beschreven en de symbolische betekenis ervan uitgelegd. Uiteraard bezoeken we ook de tempelruimte. We eindigen met een toelichting over de werking van het Tibetaans Instituut. Er is ook gelegenheid om vragen te stellen.
Het geleid bezoek begint om 15 uur. Wij verzoeken de geïnteresseerden een kwartier vóór de rondleiding aanwezig te zijn.

Bijdrage: € 4 (koekjes en koffie/thee inbegrepen)
Kinderen tot 12 jaar: € 2

■ ***Donderdag 8 maart Meditatie van Tchenrezig, 20 uur***

■ ***Maandag 12 maart Stille meditatie, 20 uur***

■ ***Donderdag 15 maart***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

■ ***Vrijdag 16 maart Leesgroep, 20 uur***

Het derde hoofdstuk uit Chögyam Trungpa's Mythe van vrijheid komt vandaag aan bod: Zitmeditatie, p. 55-69.

■ ***Zaterdag 17 maart Dagprogramma***
Mediteren: hoe en waarom? Lama Karta



Deze moderne tijd biedt vele mogelijkheden, maar eist van de westerling ook zware en voortdurende inspanningen. Zwaarmoedigheid en stress zijn echte beschavingsziekten geworden. Men kan zich ontspannen door sport te beoefenen, tv te kijken, enz. Maar ook meditatie kan helpen om lichaam en geest te ontspannen. Hoe doe je dat dan? Lama Karta zal ons de grondslagen van meditatie uitleggen. Waarom mediteren? Welke vormen van meditatie bestaan er zoal? Welke vorm(en) kan ik het beste toepassen? Hoe vaak mediteren? Waar mediteren? Gaat het alleen om ontspanning of …?
Deze en nog andere vragen komen zeker aan bod. Bovendien wordt de theoretische uitleg zeker aan de praktijk getoetst door allerlei begeleide oefeningen.
Iedereen is welkom, vooral mensen die nog nooit gemediteerd hebben.

Bijdrage: € 30 (middagmaal inbegrepen)

■ ***Donderdag 22 maart Sadhana van Mahakala***
en Tchenrezig, Lama Karta, 20 uur

Vandaag doen we in Schoten voor het eerst twee sadhanas na elkaar: Mahakala en Tchenrezig. De bedoeling is dit minstens één keer per maand te doen, begeleid door een van de Lama's. Voor iedereen is het een ideale gelegenheid om vertrouwd te geraken met deze rituelen en ook om samen te mediteren. Iedereen is welkom. Soms geeft Lama ook wel wat uitleg voor we beginnen met de meditatie.

■ ***Donderdag 29 maart Onderricht***
De ontmoeting met een geestelijke leraar,
Lama Karta, 20 uur

De geestelijke leraar speelt in de boeddhistische traditie een vooraanstaande rol. Een geestelijke leraar kiezen is op zich al geen gemakkelijke taak, zeker hier in het Westen. De keuze is niet zo groot en voor je een leraar kiest, moet je die eerst goed leren kennen. Dit contact kan nochtans de meest verheffende ervaring worden van ons leven. Hoe een gezonde verhouding opbouwen met een geestelijke leraar, zonder te vervallen in extreme houdingen (blinde verafgoding of zware ontgoocheling)? Over welke kwaliteiten met de "mentor" (man of vrouw) volgens de teksten beschikken?

APRIL 2007

■ ***Donderdag 12 april Sadhana van Mahakala***
en Tchenrezig, Lama Zeupa, 20 uur
(Zie 22 maart)

■ ***Vrijdag 13 april Leesgroep, 20 uur***

Vandaag bespreken we het vierde hoofdstuk van Chögyam Trungpa's Mythe van vrijheid: 'Omgaan met emoties', p. 73-87.

■ ***Maandag 16 april Stille meditatie, 20 uur***

■ ***Donderdag 19 april Onderricht Samsara***
en nirwana, Lama Karta, 20 uur

Dit zijn twee welgekende woorden in het boeddhisme. Samsara betekent de kringloop van bestaansvormen, het wiel van de wedergeboorte dat eindeloos ronddraait. Nirwana betekent het overstijgen van lijden, het beëindigen van geboorte in samsara. Lama zal uitleggen waar deze woorden precies voor staan en of we het een moeten verlaten om in het ander toe te komen, dan wel of samsara en nirwana niet op die manier als afgescheiden gegevens moeten bekeken worden. Deze voordracht biedt zeer zeker een uitstekende gelegenheid om een dieper inzicht te hebben in de onderrichtingen van de Boeddha, de betekenis van de weg die de Boeddha voorstelt en het uiteindelijk resultaat dat boeddhisten willen bereiken.

■ ***Donderdag 26 april Onderricht Hoe spreekt de***
Boeddha over de geest? Lama Zeupa, 20 uur

In de geest zitten tal van aspecten vervat: herinneringen, dromen, intelligentie, emotionele toestanden, karakteriële aspecten. De geest kan nadenken, beschouwen, genieten, en zo voort. Hoe de geest of het bewustzijn precies werkt is een van de onderwerpen waar het boeddhisme zich al 25 eeuwen mee bezighoudt. Sinds verscheidene jaren worden de Mind and Life Seminars gehouden, bijeenkomsten waarbij zeer eminente geleerden, neurofysici en -biologen en de Dalai Lama de

wetenschappelijke en boeddhistische visies op de geest naast elkaar leggen en bespreken. Maar hoe spreekt de Boeddha zelf over de geest? Een interessant onderricht over een boeiend en complex onderwerp.

■ ***Zaterdag 28 april Dagprogramma Werken met emoties, Lama Karta, 10.30 uur***

Wij zijn gevoelsmensen. De enige diersoort die zijn emoties ook duidelijk kan tonen: woede, vreugde, verdriet, angst,... Het zijn vaak emoties die ons parten spelen: we worden kwaad, we zijn teleurgesteld of voelen ons bedrogen om tal van redenen. Een kleinigheid is vaak al genoeg om ons uit ons lood te slaan. In het boeddhisme spreekt men vaak over al die storende emoties. Ze zijn de oorzaak van vele vormen van lijden. Waar komen die emoties vandaan? Hoe kunnen we daaraan werken? Hoe kunnen we ermee op een gezonde manier omgaan? Kunnen we deze emoties überhaupt overwinnen? En hoe dan? Lama zal al deze vragen behandelen. Zoals steeds is er ook gelegenheid tot het stellen van vragen.

Bijdrage: € 30 (middagmaal inbegrepen)

MEI 2007

■ ***Donderdag 3 mei Meditatie van Tchenrezig, 20 uur***

■ ***Maandag 7 mei Sadhana van de Boeddha van de geneeskunde, Lama Zeupa, 20 uur***

We hebben sinds een tijdje de gewoonte om samen sadhana's te doen.
De meditatie van de Boeddha van de geneeskunde 'Sangyee Menla' en het reciteren van zijn mantra brengen een dynamiek op gang voor de genezing van zichzelf en van anderen.

■ ***Donderdag 10 mei Onderricht Vraagbaak over de komende programma's, 20 uur***

Vanavond willen we iedereen zelf aan het woord laten: wat verwacht je voor het najaar in verband met het programma? Welke onderwerpen zouden zeker eens aan bod moeten komen? Wat zou je graag behandeld zien?
Je kan vanavond aan het woord komen en jouw voorstellen indienen en/of becommentariëren. Ook wie niet bepaald een voorstel heeft, is uiteraard welkom. Wie weet of je vanavond niet nog op een of ander idee komt.

■ ***Maandag 14 mei Stille meditatie, 20 uur***

■ ***Donderdag 24 mei Onderricht Wat is Karling Shidro? Lama Zeupa, 20 uur***

Elk jaar worden in Huy gedurende drie dagen rituelen voor de overledenen, de bardorituelen, gehouden. Hieraan nemen telkens een groot aantal lama's uit verschillende landen van Europa deel. Wat is nu precies de bedoeling van deze rituelen? En hoe verlopen ze? Wat is de betekenis van de verschillende muziekinstrumenten die daarbij gebruikt worden? Wat is onze eigen inbreng?
Een onderricht als voorbereiding op deze driedaagse die dit jaar doorgaat van vrijdag 29 juni tot zondag 1 juli.

■ ***Vrijdag 25 mei Leesgroep, 20 uur***

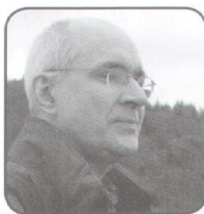
Vandaag komt het vijfde hoofdstuk van Trungpa aan bod: Praktische meditatie, p. 91-105.

■ ***Donderdag 31 mei Vollemaansritueel, 20 uur***

Tijdens dit offerritueel reciteren we de sadhana van Milarepa.
Milarepa was de beroemdste Tibetaanse yogi, leerling van Marpa die de stichter is van de Kagyuschool, waartoe onze lama's behoren. Hij is beroemd om zijn mystieke gezangen.
Iedereen is welkom. U kunt bijdragen tot het feest door voedsel (taart, koekjes, fruit, snoepjes, ...) en/of drank (frisdrank, wijn) mee te brengen en die vooraf op de schalen te plaatsen die daarvoor ter beschikking staan. Bloemen en wierook worden ook gewaardeerd. Na de meditatie van Milarepa gebruiken we samen de meegebrachte offergaven.

JUNI 2007

■ ***Zondag 3 juni Voormiddag Boeddhistische achtergronden van de Mindfulnesstraining, Edel Maex, 10.30 uur***



Stress is een typisch verschijnsel van onze moderne hectische maatschappij. De druk op de mensen wordt in de arbeidssituatie steeds groter.
Mindfulness is een antwoord op dezesituatie. EdelMaex, psychiater verbonden aan het Middelheim Ziekenhuis in Antwerpen en zelf zenboeddhist, werkt al een hele tijd en met succes met deze methode (Mindfulness Based Stress Reduction). De term mindfulness werd door de Vietnamese monnik Thich

Nhat Hanh gebruikt ten tijde van de verschrikkingen van de Vietnamoorlog. De Amerikaan Jon Kabat-Zin paste het toe in de wereld van de geneeskunde. Vorige keer legde Edel Maex uit wat mindfulness precies inhoudt. Vandaag zal hij toelichten hoe mindfulness wortels heeft in het boeddhisme en waaruit die boeddhistische achtergronden nu juist bestaan.
Edel Maex schreef over mindfulnesstraining een vlot leesbaar boek: "Mindfulness – In de maalstroom van je leven", in 2006 uitgegeven bij Lannoo en zal in zijn voordracht ook uiteenzetten wat daarmee wordt bedoeld. Een minzaam spreker en een begaafd leraar is hier aan het woord.

Bijdrage: € 7,50 (leden: € 6)

■ ***Donderdag 7 juni Sadhana van Mahakala en Tchenrezig, Lama Karta, 20 uur***

■ ***Zondag 10 juni Geleid bezoek, 15 uur***
(Zie 4 maart)

■ ***Maandag 11 juni Stille meditatie, 20 uur***

■ ***Donderdag 14 juni Onderricht Wat is wijsheid? Lama Karta, 20 uur***

Jnana in het Sanskriet. Dit begrip gaat verder dan wat gemeenlijk met wijsheid bedoeld wordt in onze westerse maatschappij. Er wordt gesproken over vijf wijsheden: de wijsheid gelijk aan de spiegel, de wijsheid van de gelijkmoedigheid, de wijsheid van het juiste onderscheid, de alles-vervullende wijsheid en de wijsheid van de zoheid. Wat betekent dit allemaal? Wat is de plaats van wijsheid in het boeddhisme? Hoe kun je deze kwaliteit van de geest ontplooien?

■ ***Donderdag 21 juni Onderricht over de bardo's, Lama Karta, 20 uur***

Bardo betekent 'tussenstaat' en wordt meestal gebruikt als de periode tussen een leven en het volgende leven. Er zijn echter meerdere tussenstaten of bardo's waarover in het boeddhisme gesproken wordt: er is de bardo van het leven, van het stervensproces, van het heldere licht, van de wording, van de droom en van de meditatieve absorptie. Wat is het voordeel om het leven zo te bekijken? Waarop slaan al die benamingen?

■ ***Vrijdag 22 juni Leesgroep, 20 uur***

Het zesde hoofdstuk van De mythe van vrijheid nemen we vandaag onder de loep: De open weg (p. 109-127).

■ ***Donderdag 28 juni***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

AUGUSTUS 2007

■ ***Donderdag 2 augustus***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

■ ***Donderdag 9 augustus***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

■ ***Donderdag 16 augustus***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

■ ***Donderdag 23 en donderdag 30 augustus***
Onderricht Bodhicaryavatara, 20 uur

De Indische geleerde Shantideva leefde in de 8ste en 9de eeuw. Zijn geschriften behoren tot de belangrijkste van de boeddhistische literatuur. Zijn bekendste werk is een bewonderenswaardig gedicht, getiteld Het pad van de bodhisattva. Dit werk is in onze tijd nog steeds actueel: het is vooral een hymne aan de hoop, aan de grootsheid van de mens en zijn missie op de wereld. Shantideva verklaart de Boeddhanatuur die elk levend wezen in zich draagt en die niets anders is dan liefde en wijsheid. Hij verwijst ook naar de verantwoordelijkheid voor alle andere levende wezens. Aldus geeft hij zin aan ons bestaan, deze tocht naar de Verlichting die elke bodhisattva wil gaan: het is de weg van mededogen, goedheid, verdraagzaamheid, geduld en wijsheid.
Een presentatie van deze tekst over twee avonden.

Praktische inlichtingen

Bijdrage voordrachten:
4,50 € leden/6 € niet-leden
Bijdrage meditaties, sadhana's, leesgroep:
2 € (leden èn niet-leden)
Bijdrage dagprogramma's:
30 € (middagmaal inbegrepen)
Deze bijdrage is een steun aan de kosten voor de dagelijkse werking van het instituut

Openingsuren: elke werkdag van 9 tot 17 uur

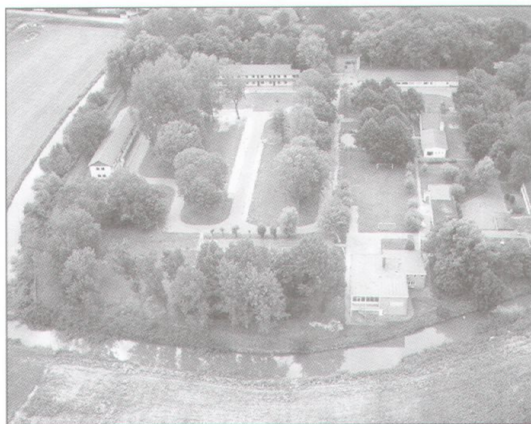
Tibetaans Instituut vzw
Karma Sonam Gyamtso Ling

Kruispadstraat 33
2900 Schoten
Tel.: +32 (0)3 685 09 19 fax: +32 (0)3 685 09 91

tibinst@skynet.be
www.tibetaans-instituut.org

NAROPA INSTITUUT - CADZAND





Zondag 21 januari Kennismaking met het boeddhisme, Frans Goetghebeur

Het boeddhisme wordt in het Westen de snelst groeiende religie genoemd. Na de Tweede Wereldoorlog kwamen het zenboeddhisme, het Tibetaans boeddhisme en de theravadatraditie achtereenvolgens toe. Krachtige figuren als de Dalai Lama en Thich Nhat Hanh zijn voor vele westerlingen een lichtend voorbeeld. Stilaan vinden meer en meer mensen in het boeddhisme een antwoord op hun levensvragen. Toch blijft het boeddhisme voor talrijke westerlingen nog steeds een onbekende.

Vandaag zal Frans Goetghebeur, voorzitter van de BUB (Boeddhistische Unie van België) en auteur van talrijke artikelen en enkele boeken over het boeddhisme, de basisprincipes van het boeddhisme uitleggen. Hij zal het hebben over de belangrijkste gebeurtenissen uit het leven van de Boeddha. Vervolgens zal hij de belangrijkste cycli van onderrichtingen toelichten en schetsen hoe het boeddhisme zich verspreidde over het Verre Oosten en – heel recent – naar het Westen.
Een boeiend onderwerp voor iedereen die nog weinig of niet in contact kwam met het boeddhisme, maar eveneens voor allen die wel al met boeddhisme bezig zijn, maar toch nog eens de essentie op een gestructureerde wijze willen bekijken.

Bijdrage: € 30 (middagmaal inbegrepen)

Zaterdag 10 en zondag 11 februari Mediteren, instructie en praktijk, Lama Tashi Nyima

Veel mensen begrijpen meditatie verkeerd. Ze stellen zich



voor dat het een methode is die helpt om moeilijke emoties te vermijden. Ze geloven dat op een of andere manier ze zullen vrede zullen ontdekken, die volledig vrij is van de turbulente wereld van ons verwarde en emotionele leven. In de boeddhistische meditatie proberen we de natuur van onze emoties, zowel positieve als storende, te begrijpen. Ontdekken hoe dit inzicht op intelligente en mededogende wijze te verbinden met onze emoties is een van de essentiële punten van de boeddhistische praktijk. Lama Tashi Nyima zal de basisprincipes van de boeddhistische meditatie beschrijven. In de namiddag gaan we dan over tot de praktijk. Daarbij zal Lama telkens korte toelichtingen geven die we onmiddellijk gedurende enkele minuten kunnen oefenen, zodat we er daarna ook thuis mee aan de slag kunnen.

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

Zaterdag 17 en zondag 18 maart Hoe werkt onze geest? Lama Tashi Nyima

Een van de moeilijkst te vatten elementen van ons menselijk leven is de geest. Wat is de geest precies? Is het ons verstand? Is het onze mogelijkheid om te herinneren en plannen te maken? Heeft het te maken met onze emoties? Is het ons karakter? Onze positieve

en negatieve kantjes? Heeft de geest te maken met onze manier van redeneren, van denken? Is het dit alles tezamen? Waar kunnen we onze geest situeren? In onze hersenen? In ons hart? Of buiten ons lichaam? En dan: hoe werkt die geest precies?
Beslist een intrigerend onderwerp, de moeite waard om er wat meer over te weten te komen?

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

■ ***Zaterdag 21 en zondag 22 april***
De kracht van mededogen, Lama Karta

In het boeddhisme is mededogen een heel vaak gebruikt begrip. Maar wat houdt mededogen nu precies in? Is mededogen een synoniem van medelijden? Of is het iets heel anders? Waarom worden liefde en mededogen altijd samen vernoemd? Hoe kun je mededogen leren ontwikkelen?

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

■ ***Donderdag 17 tot zondag 20 mei Lodjong: boeddhisme in het dagelijks leven, Lama Zeupa***

Het boeddhisme leert op een eenvoudige wijze hoe je alle omstandigheden van het leven kunt gebruiken als een middel om inzicht en een hogere vorm van vrijheid te verwerven. De beoefening van lodjong brengt de mediterende ertoe de 'geest van verlichting' te ontwikkelen: het altruïsme gesteund op liefde en mededogen voor alle levende wezens. Wanneer we dit leren, kunnen we een openheid van geest creëren die ons ertoe brengt alle omstandigheden van het dagelijks leven als meditatiebasis voor de innerlijke transformatie te gebruiken. Een mooie gelegenheid voor wie wil ontdekken hoe het boeddhisme in het gezin en op het werk kan worden geïntegreerd.

Deze training is een eeuwenoude en sterke oefening en bevat vele vaardige raadgevingen, ook voor mensen uit onze cultuur!

Bijdrage: € 155 (alles inbegrepen)

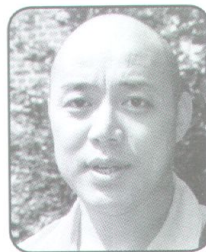
■ ***Zaterdag 23 en zondag 24 juni***
Werken met emoties, Lama Karta



Wij zijn gevoelsmensen. De enige diersoort die zijn emoties ook duidelijk kan tonen: woede, vreugde, verdriet, angst,... Het zijn vaak emoties die ons parten spelen: we worden kwaad, we zijn teleurgesteld of voelen ons bedrogen om tal van redenen. Een kleinigheid is vaak al genoeg om ons uit ons lood te slaan. In het boeddhisme spreekt men vaak over al die storende emoties. Ze zijn de oorzaak van vele vormen van lijden. Waar komen die emoties vandaan? Hoe kunnen we daaraan werken? Hoe kunnen we ermee op een gezonde manier omgaan? Kunnen we deze emoties überhaupt overwinnen? En hoe dan? Lama zal al deze vragen behandelen. Zoals steeds is er ook gelegenheid tot het stellen van vragen.

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

■ ***Zaterdag 28 en zondag 29 juli***
Tibetaanse yoga, Lama Zeupa



Dit weekend krijgen we de gelegenheid om - onder leiding van Lama Zeupa - de Tibetaanse yoga te beoefenen. Interessant zowel voor wie deze beoefening al toepast als voor de nieuwkomer die nu met deze vorm van yoga kan kennismaken.

Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die zeer toegankelijk is. De oefeningen bevatten houding, gebaren en symbolen, ontspanning, technieken van zelfmassage, ademhalingsoefeningen, praktijken voor de subtiele ademhaling en de chakra's, reciteren van teksten om mededogen-leegte te ontwikkelen. Kaloe Rinpochee heeft dit geheel van oefeningen ontworpen om westerlingen op weg te helpen. Zijn boekje "Tibetaanse yoga" wordt als basistekst gebruikt. Wie wenst in te schrijven kan best dit boekje vooraf al eens ter hand nemen. Breng het boekje ook best mee. Voor wie het niet heeft: het is verkrijgbaar in het winkeltje in onze diverse centra. Om gemakkelijk de yoga mee te doen, doe je het liefst losse kledij aan, waarin je goed kan bewegen.

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

■ ***Maandag 20 tot vrijdag 24 augustus***
Zomercursus Tibetaanse schilderkunst, Tharphen

Tharphen is de zoon van Gega Lama. Hij is zowat tien jaar bij zijn vader in de leer geweest. Deze laatste, één van de belangrijkste meester-schilders die uit Tibet is gekomen, heeft veel bijgedragen aan de ontwikkeling van ons instituut.

Stapsgewijze inwijding in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen:

- de techniek van het tekenen en het gebruik van kleur;
- de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl;
- correctie van het werk van de cursisten.

De gevorderden zullen begeleiding en advies krijgen om te werken met kleur.

Tharphen zal elke cursist individueel begeleiden.

Benodigdheden: papier, passer, meetlat, potlood, houtskool.

Bijdrage: € 198 voor vijf dagen, alles inbegrepen, of € 26 voor de cursus met middagmaal

Aandacht!

Wanneer je in de winterperiode naar Naropa komt, is het heel nuttig je te voorzien van een zaklantaarn. 's Morgens vroeg en 's avonds kan het er erg donker zijn en het pad naar de tempel ligt op sommige plaatsen heel oneffen.

Een bedenking van een retraitant:

"Langzaam voelde Naropa als thuiskomen. Met een beetje spijt vertrek ik uit Naropa. Het was een erg fijne en inspirerende week; Lama Karta en zijn wijze woorden zullen nog lang nazinderen."



BRUG DER WIJSHEID - KORTRIJK

■ ***Maandag 5 februari Trial-oog, een spiritueel filmgebeuren in Kortrijk***

"Trial-oog" is een uniek intercultureel project waar filmtaal het uitgangspunt is. Deze samenwerking tussen Brug der Wijsheid, Vrijzinnig Centrum Mozaïek, Dekenij Kortrijk en Vormingplus Midden- en Zuidwest-Vlaanderen beoogt toename van begrip, dialoog en verstandhouding tussen verschillende levensbeschouwingen.

Tijdens de eerste avond van het drieluik komt het boeddhisme aan bod.
Om 19.30 uur leidt Frans Goetghebeur de film 'Life of Buddha' van Martin Meissonnier in. Deze documentaire schetst een boeiend beeld van wie de Boeddha was en hoe zijn geestelijke en inzichtelijke erfenis doorwerkt tot vandaag de dag, ook buiten de kring van hen die zijn voorbeeld volgen. Na de film volgt een debat met de vertegenwoordigers van de christenen en de vrijzinnigen.

Andere data: 12 februari: Vrijzinnigen met "25th Hour" (Spike Lee), inleiding door Marc Campine (professor VUBrussel) – 19 februari: Christenen met "Mary" (Abel Ferrara), inleiding door Patrick Perquy (theoloog bisdom Brugge)

Budascoop, Kapucijnenstraat 10, 8500 Kortrijk

Bijdrage: € 10 per film met nabespreking -
€ 8 (reductiehouders –26 en +55)
€ 25 voor de drie films met nabespreking

Inschrijven en reserveren via
Vormingplus Midden- en Zuidwest-Vlaanderen
Oude Vestingsstraat 17, 8500 Kortrijk
056/260 600, vorming@vormingplus.be

■ ***Dinsdag 6 maart Meditatie-avond met Lama Karta***

Tijdens onze voordrachten en workshops kregen wij af en toe de vraag of er een mogelijkheid was om op regelmatige basis samen met anderen te mediteren. Lama Karta zal vanavond onze eerste meditatiebijeenkomst begeleiden. Nadien is er mogelijkheid om vragen te stellen.

Plaats : Erfgoedhuis, O-L.-Vrouwestraat 45, Kortrijk,
Aanvang : 19 uur - Vrije bijdrage
Iedereen is welkom, u hoeft niet vooraf in te schrijven

■ ***Dinsdag 3 april Meditatie-avond met Lama Karta***

Nadien is er mogelijkheid om vragen te stellen en nog een drankje te nuttigen.

Plaats : Erfgoedhuis, O.-L.-Vrouwestraat 45, Kortrijk,
Aanvang : 19 uur - Vrije bijdrage
Iedereen is welkom, u hoeft niet vooraf in te schrijven

■ ***Maandag, 23 april Voordracht: Elke dag een nieuw leven, Lama Karta***

Alles vertrekt vanuit de geest. Het is onze visie op de dingen die bepaalt in welke wereld we leven. Boeddha spreekt veel over de kennis van onze geest: zowel de boeddhistische filosofie als de uiteenzettingen over de meditatiepraktijk hebben ons boeiende zaken te leren hierover. Daarnaast vinden we in de raadgevingen van de Boeddha verklaringen over het vliedend karakter van de tijd: geboren worden, leven, sterven en geboren worden vormt een eindeloze cyclus van tussenliggende periodes die elkaar opvolgen en zelfs in elk moment van het leven terug te vinden zijn. Lama Karta zal op basis hiervan duidelijk maken waarom je elke morgen vreugdevol aan de dag kunt beginnen.

Plaats : Erfgoedhuis, O.-L.-Vrouwestraat 45, Kortrijk,
Aanvang : 20 uur – ***Bijdrage*** : € 7
Iedereen is welkom, u hoeft niet vooraf in te schrijven

■ ***Zaterdag, 19 mei Daguitstap met de bus naar het Naropa Instituut in Cadzand***

In samenwerking met Vormingplus Midden- en Zuidwest-Vlaanderen en Vormingplus Regio Brugge

Programma

8.30 uur	vertrek station Kortrijk
9.15 uur	vertrek station Brugge
10 uur	verwelkoming in Naropa Instituut met koffie of thee
10.30 uur	rondleiding en voordracht over het boeddhisme
13.30 uur	uitleg over meditatie en praktijk met lama Karta
16 uur	terug naar Brugge en Kortrijk

Bijdrage: € 40 per deelnemer (alles inbegrepen)

Inschrijven en reserveren gebeurt via

Vormingplus Midden- en Zuidwest-Vlaanderen
Oude Vestingsstraat 17, 8500 Kortrijk
056/260 600
vorming@vormingplus.be

■ ***Dinsdag, 22 mei Meditatie-avond met een Lama***

Nadien is er mogelijkheid om vragen te stellen en nog een drankje te nuttigen.

Plaats : Erfgoedhuis, O.-L.-Vrouwestraat 45, Kortrijk,
Aanvang : 19 uur - Vrije bijdrage
Iedereen is welkom, u hoeft niet vooraf in te schrijven

■ ***Zaterdag, 16 juni Tibetaanse yogadag, Lama Zeupa***

Tibetaanse yoga is een ideale combinatie van eenvoudige lichamelijke oefeningen en een geestelijke training. Het is een harmonisch geheel van dynamische oefeningen voor lichaam, spraak en geest. De oefeningen helpen bij het ervaren van ruimte en beweging en het ontwikkelen van mededogen, leegte en helderheid. Een goede gelegenheid om met deze lichamelijke en spirituele yoga kennis te maken.

Je hoeft niet speciaal een soepel lichaam te hebben om deel te nemen. Tibetaanse yoga is voor iedereen toegankelijk: voor boeddhisten en niet-boeddhisten, voor beginners en gevorderden in andere vormen van yoga, voor jong en oud.

Programma

9.30 uur	ontvangst met thee/koffie
10 uur – 12 uur	onderricht en praktijk
12 uur – 12.30 uur	vraag/antwoord sessie
12.30 uur – 14 uur	middagmaal (belegde broodjes met soep) en thee/koffie- pauze
14 uur – 16 uur	onderricht en praktijk
16 uur – 16.30 uur	vraag/antwoord sessie

Plaats : bezinningscentrum Ostiahove, Rollegemknokstraat 27, 8510 Kortrijk-Bellegem
Bijdrage : € 25 per persoon (alles inbegrepen)

Reserveer tijdig via het inschrijvingsformulier op onze website www.tibetaans-instituut.org/kortrijk of via het secretariaat

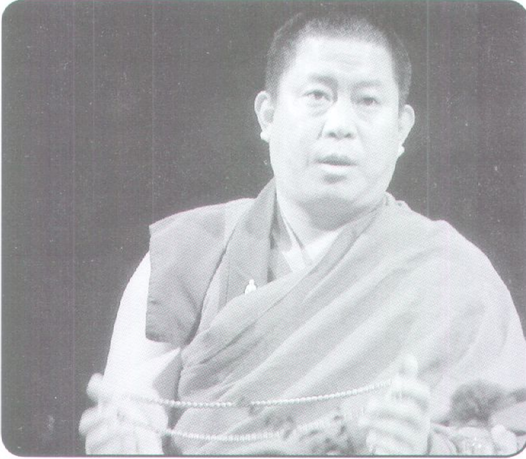
Voor juli, augustus en september zijn er voorlopig geen activiteiten gepland

Voor meer info over onze activiteiten

Raadpleeg onze website www.tibetaans-instituut.org/kortrijk of contacteer ons secretariaat :
Brug der Wijsheid, Hullekenstraat 5, 8510 Marke,
tel/fax 056 204 124 – brug.der.wijsheid@skynet.be

STICHTING KAGYU RINTCHEN GYAMTSO LING – AMSTERDAM

- *Vrijdag 16 maart Karma, Lama Tashi Nyima*

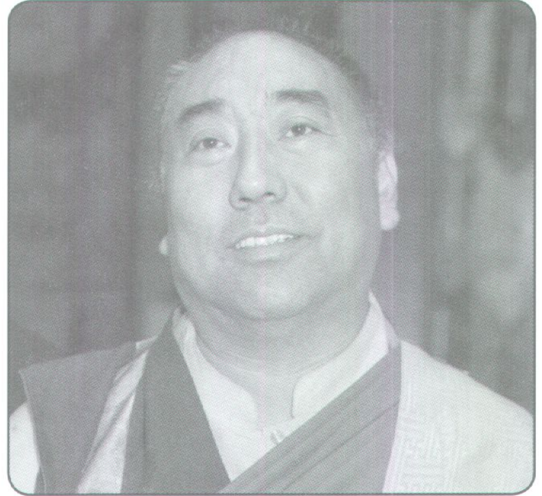


De wet van oorzaak en gevolg is een van de basisprincipes van het boeddhisme. Iedere vorm van handelen heeft zijn gevolgen en laat indrukken achter. Er is een verband tussen de natuur (de motivatie) van de oorzaak en de natuur van de gevolgen. Het boeddhisme leert ons dat we ons lot niet passief moeten ondergaan, maar dat we kunnen tussenbeide komen, de positieve tendensen kunnen versterken en de negatieve gewoontes kunnen zuiveren.

- ***Vrijdag 20 april***
  Omgaan met angsten,
  eenzaamheid en lijden, Lama Karta

Velen onder ons worden getroffen door hardnekkige storende emoties die de kwaliteit van het leven ernstig aantasten en lijden tot gevolg hebben. Vele mensen raken mistroostig of ontmoedigd, voelen zich machteloos en kennen perioden van neerslachtigheid en depressie. Hoe te ontsnappen aan de "greep" die deze storende emoties uitoefenen op onze geest en zelf weer meester worden over onze gedachten? Zijn er mogelijkheden om deze emoties te overwinnen? Waar komen ze vandaan en welke adviezen geeft het boeddhisme om sterker te worden en moeilijke tijden aan te kunnen.

- ***Vrijdag 1 juni***
  Het overstijgen van het ego en de dualiteit,
  Lama Karta



Als je de onderrichtingen van de Boeddha in hun totaliteit beschouwt, merk je dat alles uiteindelijk over deze twee onderwerpen gaat: vanwaar komt dat ego dat ons parten speelt en is het mogelijk een dualistische visie te overstijgen. Studie en praktijk over deze twee gegevens vormt de beste manier om gedachtereeksen die onze geest voortdurend verstoren te ontmaskeren. Verwijlen in het non-duale bewustzijn impliceert het herkennen van wat met leegte bedoeld wordt en het actualiseren van de intrinsieke helderheid van de geest.

Lezingen in de Roos, P.C. Hooftstraat 183 te Amsterdam (bij het Vondelpark)

Tijd: aanvang om 20.00 uur (tot 21.45 uur)

Prijs: € 10, Stadspas: € 7

V. Opnieuw kwaliteit garanderen in de boeddhistische beoefening, Z.H. de Dalai Lama

In zijn toespraak voor een grote menigte Tibetanen uit Tibet op 27 maart 2006, op het einde van het monlam-onderricht in Dharamsala, sprak de Dalai Lama geestdriftig over verschillende punten. Eén daarvan was de noodzaak voor betrokken Tibetanen en boeddhisten om de klemtoon op kwaliteit te leggen in de religieuze opvoeding, debat en praktijk. Hier volgen enkele relevante passages.

De meeste van ons, Tibetanen, scoren niet hoog op het vlak van kennis. Maar vanuit een religieus standpunt zijn er binnen onze gemeenschap van zes miljoen Tibetanen, mensen met een verbazingwekkende graad van oprecht geloof in het boeddhisme. Het boeddhisme is diepzinnig en werd algemeen verspreid en van generatie op generatie doorgegeven in Tibet, waardoor het zich ontwikkelde en tot bloei kwam. Als gevolg daarvan is het Sneeuwland van Tibet ook vandaag nog zowat de enige plaats op het wereldtoneel waar het geheel van hinayana, mahayana en tantristische onderrichtingen van het boeddhisme volledig bewaard is gebleven, en waar de religieuze erfenis van de grote Nalanda-universiteit volledig kon behouden, verdedigd en verspreid worden zonder contaminatie. In het bijzonder in termen van het op een geïntegreerde manier behouden, verdedigen en verspreiden van het boeddhistische onderricht en de praktijk, heeft Tibet de meest diepzinnige traditie. De Tibetaanse samenleving in haar geheel gezien, het volk van het Sneeuwland van Tibet, was van generatie op generatie gedurende meer dan duizend jaar een volk dat het boeddhisme bewaarde door het te beoefenen, te beschermen en te verspreiden. Desondanks is het duidelijk dat onder het grote publiek de kennis van het boeddhisme bijzonder beperkt is.

Wat betreft de religieuze activiteiten in onze oecumenische kloosters in Tibet, mag de hoofdbekommernis niet de getalsterkte van monniken en nonnen zijn; veel relevanter is het uitzonderlijk belang van het verzekeren van een hoge kwaliteit van onderricht en discipline in deze kloosters. Zoniet, als het niveau van studie en opleiding laag is en de discipline evenmin het vermelden waard, is een grote bevolking van monniken en nonnen slechts overtollig en van geen enkel nut. Hoge kwaliteit is uitzonderlijk belangrijk.

Soms zie ik in de Tibetaanse gemeenschap belangrijke inspanningen om het aantal monniken en nonnen te vergroten. Ik beschouw dit niet als echt belangrijk. Om het botweg te stellen, we veroorzaken protest, vanwege het bestaande gevaar dat de Tibetanen in eigen land een minderheid dreigen te worden. Dat gevaar is reëel en we hebben op dit punt aanzienlijke internationale steun. In een tijd van zo grote verandering, op het ogenblik dat de Tibetaanse bevolking gevaarlijk klein is, lijkt het alsof wijzelf nog verder bijdragen tot de afname ervan door het aantal monniken en nonnen zodanig te verhogen dat er een teveel zou ontstaan. Als het aantal monniken en nonnen verder toeneemt, ondanks het feit dat de Tibetaanse bevolking reeds te klein is, zal het resultaat vast en zeker een verdere afname van de bevolking zijn.

We moeten ook nadenken over de situatie in plaatsen zoals Ladakh. Het is een falen als gevolg van uitzonderlijke kortzichtigheid dat de indruk gewekt wordt dat in de oecumene kloosters zowel in als buiten Tibet veel aandacht wordt besteed om het aantal monniken en nonnen te vergroten, met een duidelijk gebrek aan aandacht voor hun opleiding en discipline. Daarom is dit, tenzij we voldoende aandacht schenken aan alle aspecten van de huidige situatie, geen tijdperk van vooruitgang voor ons. We zouden allemaal beter nadenken door in alle richtingen te kijken - voor ons en achter ons, links en rechts. Het is duidelijk dat het op dit moment niet goed is om beslissingen te nemen, enkel op basis van hetgeen we daadwerkelijk voor ons zien. In elk geval is het van uitzonderlijk belang de kwaliteit van opleiding en discipline voor belangrijker te houden dan het aantal monniken en nonnen.

Zoals ik onlangs zei, naar aanleiding van mijn onderricht over het leven volgens het pad van de bodhisattva: het is niet voldoende vertrouwd te zijn met de soetra's en tantra's. Ritueel op de trom slaan, de cimbalen bespelen of cham-dansen uitvoeren in ogenschijnlijke uitingen van religieuze praktijk, maar tegelijk niet in staat zijn de Drie Juwelen, de Boeddha, de dharma en de sangha, te herkennen in de werkelijkheid, houden het gevaar in dat we aan zelfverheerlijking gaan doen.

We moeten daar zeer voorzichtig mee zijn. Boeddhisme uit zich niet enkel maar in het slaan op trommels of het bespelen van cimbalen, en zulke rituelen kunnen de devotie niet doen toenemen. Anderzijds bestaat het

gevaar een systeem van ideeën zonder enige fundering te worden.

Daarom is het voor iedereen bijzonder belangrijk niet het contact te verliezen met zijn wortels. Binnen de Tibetaanse gemeenschap kan men menig voorbeeld zien van mensen die hun wortels zijn verloren en zich aan de takken vastklampen. Kortom, de nobele traditie van studie van de Tibetaanse boeddhistische traditie uit de tijd van onze voorouders moet in de eerste plaats behouden worden in onze kloosters. Op basis daarvan dienen de monniken en nonnen in de kloosters een grote kwaliteit van studie en opleiding evenals discipline te verzekeren, waarbij ze het geloof in zowel onderricht als praktijk moeten kunnen behouden. Iedereen moet inspanningen leveren om het grote publiek vooruitgang te brengen op het vlak van moderne kennis, en op basis daarvan de mensen toe te laten een dieper inzicht te verwerven in het boeddhisme en er aldus devotie voor te ontwikkelen. Dit is een van de belangrijke punten waartoe ik geregeld oproep.

Gedurende vele decennia, was er in China heel wat vervolging, met een totaal verzet tegen religie en cultuur vooral ten tijde van de Culturele Revolutie, toen de Vier Ouden (het oude gebruik, de oude cultuur, de oude gewoontes, de oude ideeën n.v.d.r.) werden vernietigd. Maar de menselijke natuur is van die aard dat hij een bron van geloof en hoop nodig heeft, met als gevolg dat het aantal volgelingen van het christendom sterk toeneemt. Het aantal beoefenaars van het boeddhisme neemt eveneens toe. Meer bepaald hebben in het recente verleden veel mensen zich tot voor het Tibetaans boeddhisme gericht. In de voorbije laatste twee decennia hebben vele Chinezen aandacht besteed aan het Tibetaans boeddhisme en onderricht gekregen van Tibetaanse lama's, geshe's, enz. Vandaag groeit hun aantal nog steeds.

Neem het voorbeeld van de leerstoel opgericht door Khen Rinpoche Jigme Phunstog. Er was niet alleen een groot aantal etnisch Chinese discipelen, maar ook een bloeiende academie. Ze kende echter een onvoorstelbare teloorgang en uiteindelijk overleed ook de grote abt zelf. Dit was een zeer bedroevende ontwikkeling. Maar toch, er zijn niet enkel zovele etnische Chinese volgelingen van het Tibetaans boeddhisme, ze krijgen bovendien onderricht van Tibetaanse lama's en geshe's. Dit is een zeer positieve ontwikkeling en ik waardeer dat ten zeerste.

De lama's en geshe's van Tibet dienen, net zoals andere leraars en verspreiders van het boeddhisme, voor ogen te houden dat het in deze tijd een zeer zware vergissing zou zijn het boeddhisme te verspreiden en te onderrichten met als doel geldelijk of materieel gewin of om een leven in luxe te kunnen leiden. Niet enkel dat, maar vanuit een karmisch standpunt zou dit neerkomen op het verhandelen van de religie. Beoefenaars van religie handelen niet op die manier. Maar in elk geval moeten betrokken personen van alle kanten omzichtigheid aan de dag leggen.

De mogelijkheid bestaat dat lama's of geestelijke meesters een gevoel van belangrijkheid ervaren en een opgeblazen ego ontwikkelen op basis van de sterke devotie en de in hen gestelde hoop vanwege volgelingen die hen offergaven brengen en respect betuigen. Zulke ontwikkelingen zijn helemaal niet goed. Zoals Dromteunpa stelde: " Ook al zou men door iedereen in het hoogste aanzien gehouden worden, het is beter zichzelf in ingetogen nederigheid te houden." Dit mag men nooit vergeten. Ook in mijn eigen geval houd ik dit steeds voor ogen. Telkens mensen mij diep respect betonen door me aan te spreken als Zijne Heiligheid, wek ik nederigheid op door me aan het volgende te herinneren: "Waar en tot wie ik ook ga, voor welke reden dan ook, moge ik door mezelf als de minste van allen te zien, alle anderen in alle eerlijkheid op het hoogste niveau zien."

Ik doe dit ten allen tijde zonder mijn inspanning te verslappen. Je zou ook zo moeten denken.
Om het over een bedroevend aspect van onze situatie te hebben, er zijn recent in vele landen zoals Taiwan, Amerika, Europa, Rusland en Mongolië gevallen geweest van valse Tibetaanse lama's en religieuze meesters die niet-religieuze daden stellen. Ook in China wordt er gewag gemaakt van de opkomst van valse Tibetaanse meesters komende uit Tibet. Dit alles is een uiterst tragische ontwikkeling.

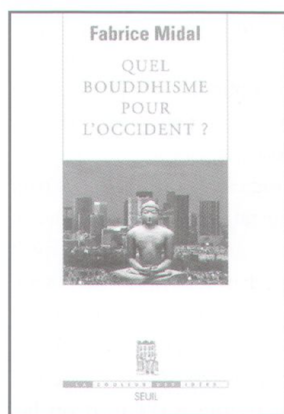
Wat men ziet gebeuren is dat degelijke en bekwame spirituele meesters zich deemoedig terugtrekken en dat integendeel nepmeesters, ontdaan van elk schaamtegevoel en overlopend van hebberigheid, schaamteloze onwaarheden verkondigen en zich met grote durf verschuilen achter het masker van de religie en niet-religieuze daden stellen. Op die manier brengen ze de boeddhistische religie en het geloof in diskrediet. Met het oog hierop moet iedereen met uiterste zorg te werk gaan om een doelgerichte vastberadenheid te ontwikkelen. Het is vooral belangrijk dat de getalenteerde authentieke spirituele meesters hun verantwoordelijkheid opnemen om de religie en de mensheid te dienen.

VI. Boekbespreking

Quel bouddhisme pour l'Occident ?

Fabrice Midal, Paris, Seuil, 2006, 454 p.

(coll. La couleur des idées)



Het boeddhisme in het Westen is in een paradoxale toestand terecht gekomen. Alhoewel het in de peilingen op veel sympathie en zelfs goedkeuring kan rekenen, loopt het boeddhisme tegelijkertijd het risico slecht begrepen te worden, en zelfs vervormd te geraken. De weg van de Boeddha (onder de verpakking "boeddhisme") en vooral het epitheton "zen" wordt stevig misbruikt door de publiciteit en de consumptiegeest en wel om te beantwoorden aan de meest oppervlakkige verwachtingen van het Westen. Gaat het boeddhisme zo geassimileerd worden dat het aan kracht en deugdelijkheid zal inboeten? Gaat het zich laten terugbrengen tot "een soort geruststellende en een beetje te gesuikerde catechismus" (p. 207)?

Het eerste deel van het boek onderzoekt de dubbelzinnigheid van het "onthaal" van het boeddhisme in het Westen: is het een godsdienst? een filosofie? een wetenschap? Atheïstisch of agnostisch? Is het een ascetisme dat het leven ontkent of integendeel een recept voor geluk?

Nadat dit terrein een beetje ontgonnen is, wordt de kern van het debat aangesneden: welk boeddhisme in deze moderne tijd? welk boeddhisme voor het Westen? De vraagstelling is krachtig en de kritiek soms hard. Een diepe verknochtheid aan het potentieel van de weg die hij ontdekte – en die hij gekozen heeft in de Tibetaanse traditie – : Fabrice Midal zet ertoe aan over het boeddhisme na te denken op een strikte en veeleisende manier. Zijn boek weigert een neutrale toon en de koude objectieve analyses van de menswetenschap te gebruiken. Zijn dubbele (filosofische en artistieke) insteek, evenals een goede spirituele dynamiek, zetten de auteur ertoe aan zichzelf te bevragen en zich te uiten vanuit een persoonlijk engagement. Het gaat erover de confrontatie met het boeddhisme niet uit de weg te gaan en "het boeddhisme te confronteren met een aantal beslissende problematieken" die het tot hier toe nauwelijks ontmoette. Dit is het centrale deel in dit werk: het boeddhisme ten overstaan van de psychologie en de psychoanalyse; de ontmoeting met de moderne kunst; het verband met democratie en vrijzinnigheid; de dialoog met het christendom en andere godsdiensten. Telkens wordt het boeddhisme door een andere realiteit op de proef gesteld. Het westerse boeddhisme is geen vervorming van het boeddhisme, maar de enige duurzame mogelijkheid om het te behouden." (p. 349)
Indien hij zich tot hier heeft laten leiden, zal de lezer gaan beseffen welke uitdagingen zij die in het Westen voor het boeddhisme gekozen hebben ook ontmoeten.
Hij kan dan in het derde en laatste deel "het boeddhisme als weg en als ervaring" terugvinden. Eén na één beschouwt de auteur verschillende facetten van dit pad: de meditatie, het mededogen, de studie, de symbolen en de rituelen (de pelgrimstocht, bijvoorbeeld); de discipline van de voorschriften; de relatie met een leraar… Meer dan een lezer zal deze keer de indruk hebben zich op een meer bekend terrein te bevinden. Zonder twijfel is de manier waarop men spreekt hier belangrijk, een manier die tegelijkertijd vrij is en zorgzaam voor de traditie. Hiervan getuigt ook de index van de personen. De naam van Chögyam Trungpa is (nog meer dan Heidegger en Shunryu Suzuki) diegene die de lezer het vaakst ontmoet. Wie Trungpa: une biographie (Seuil, 2002) gelezen heeft, herkent thema's en karakteristieke accenten van de leraar die in de ogen van de auteur zonder twijfel het beste van de zoektocht van het Westen naar het boeddhisme belichaamt.

Onverschrokken zonder gewaagd te zijn, bijtend zonder agressief te zijn, nodigt dit boek uit moedige vragen te stellen en suggereert meer dan onderzoekspistes. We wensen de auteur ontvankelijke lezers, bereid om in een "vruchtbaar" debat te treden. (p. 22)

(Jacques Scheuer in Voies de l'Orient nr. 100)

VII. Algemene inlichtingen

KALENDER

JANUARI

Woensdag 3 Huy Vollemaansritueel
Woensdag 3 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 4 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Zondag 7 Huy Onderricht Voorbereidende oefeningen, Lama Tashi Nyima
Maandag 8 – zondag 28 Huy Voorbereidende oefeningen met o.a. één week neerbuigingen, Lama Tashi Nyima
Maandag 8 Schoten Stille meditatie
Maandag 8 Brussel Stille meditatie
Woensdag 10 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 11 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Zondag 14 Huy Oefendag Kung Fu en Tai Chi
Maandag 15 Brussel Stille meditatie
Woensdag 17 Brussel Meditatie van Tchenrezig + voorstelling basisliteratuur
Donderdag 18 Schoten Meditatie van Tchenrezig + voorstelling basisliteratuur
Vrijdag 19 Schoten Leesgroep
Zondag 21 Cadzand Kennismaking met het boeddhisme, Frans Goetghebeur
Maandag 22 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 23 Brussel Leesgroep
Woensdag 24 Brussel Meditatie van Tchenrezig + vraagbaak
Donderdag 25 Schoten Meditatie van Tchenrezig + vraagbaak
Zaterdag 27 – zondag 28 Huy De Boeddha, de geneeskunde en onze praktijk + initiatie, Lama Tashi Nyima
Maandag 29 Brussel Stille meditatie
Woensdag 31 Brussel Onderricht Wat is mededogen? Lama Tashi Nyima

FEBRUARI

Donderdag 1 Schoten Onderricht Wat is mededogen? Lama Tashi Nyima
Vrijdag 2 Huy Vollemaansritueel
Zaterdag 3 Schoten Dagprogramma De Tibetaanse taal leren
Zondag 4 Brussel Dagprogramma De Tibetaanse taal leren
Maandag 5 Brussel Stille meditatie
Maandag 5 Kortrijk Trial-oog, Frans Goetghebeur
Woensdag 7 Brussel Onderricht De twee sluiers, Lama Tashi Nyima
Donderdag 8 Schoten Onderricht De twee sluiers, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 10 – zondag 11 Cadzand Mediteren, onderricht en praktijk, Lama Tashi Nyima
Zondag 11 Huy Oefendag Kung Fu en Tai Chi
Maandag 12 Schoten Stille meditatie
Maandag 12 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 13 – donderdag 15 Huy Mahakala, Lama Tashi Nyima en Temba
Dinsdag 13 Brussel Leesgroep
Woensdag 14 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 15 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 16 Schoten Leesgroep
Zaterdag 17 – zondag 18 Huy Losar, Lama Tashi Nyima en Temba
Maandag 19 Brussel Stille meditatie
Woensdag 21 Brussel Meditatie van Tchenrezig en Losar-receptie
Donderdag 22 Schoten Meditatie van Tchenrezig en Losar-receptie
Zaterdag 24 – zondag 25 Huy Kennismaking met de boeddhistische meditatie, Lama Tashi Nyima
Maandag 26 Brussel Stille meditatie
Woensdag 28 Brussel Onderricht Vasten, geloften en meditatie, Lama Tashi Nyima

MAART

Donderdag 1 Schoten Onderricht Vasten,
geloften en meditatie, Lama Tashi Nyima
Vrijdag 2 Huy Mantrarecitatie
Zaterdag 3 Huy Mantrarecitatie, Kungfu en Tai Chi
Zondag 4 Huy Mantrarecitatie, Kungfu en Tai Chi,
Vollemaansritueel
Zondag 4 Schoten Geleid bezoek
Maandag 5 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 6 Kortrijk Meditatie, Lama Karta
Woensdag 7 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 8 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 10 – zondag 11 Huy Nyoeng Nee, Lama Tashi Nyima
Maandag 12 Schoten Stille meditatie
Maandag 12 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 13 Brussel Leesgroep
Woensdag 14 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 15 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 16 Schoten Leesgroep
Vrijdag 16 Amsterdam Karma, Lama Tashi Nyima
Vrijdag 16 Gaume Meditatie, Lama Karta
Zaterdag 17 – zondag 18 Cadzand
Hoe werkt onze geest? Lama Tashi Nyima
Zaterdag 17 Schoten Dagprogramma Mediteren,
hoe en waarom? Lama Karta (Engels)
Zondag 18 Brussel Dagprogramma Mediteren,
hoe en waarom? Lama Karta (Engels)
Maandag 19 Brussel Stille meditatie
Woensdag 21 Brussel Sadhana van Mahakala
en Tchenrezig, Lama Karta
Donderdag 22 Schoten Sadhana van Mahakala
en Tchenrezig, Lama Karta
Zaterdag 24 Huy Tentoonstelling van kunstwerken
en kunstobjecten ten voordele van de tempel
Zaterdag 24 – zondag 25 Huy
Aandacht en soepelheid, Lama Karta
Maandag 26 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 27 Vorstenbosch
Het edele achtvoudige pad, Lama Karta
Woensdag 28 Brussel Onderricht De ontmoeting
met een geestelijke leraar, Lama Karta
Donderdag 29 Schoten Onderricht De ontmoeting
met een geestelijke leraar, Lama Karta
Vrijdag 30 Huy Aankomst voor de Powa-praktijk

APRIL

Zaterdag 31 maart – vrijdag 6 april Huy Powa, Lama Zeupa
Maandag 2 Huy Vollemaansritueel
Dinsdag 3 Kortrijk Meditatie, Lama Karta (Engels)
Woensdag 4 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 7 – maandag 9 Huy Drie grondgedachten
van het boeddhisme, Lama Karta
Maandag 9 Huy Toewijzing kunstwerken
Dinsdag 10 Brussel Leesgroep
Woensdag 11 Brussel Sadhana van Mahakala
en Tchenrezig, Lama Zeupa
Donderdag 12 Schoten Sadhana van Mahakala
en Tchenrezig, Lama Zeupa
Vrijdag 13 Schoten Leesgroep
Maandag 16 Schoten Stille meditatie
Maandag 16 Brussel Stille meditatie
Maandag 16 Monnikendam, Lama Karta
Woensdag 18 Brussel
Onderricht Samsara en nirwana, Lama Karta
Donderdag 19 Schoten
Onderricht Samsara en nirwana, Lama Karta
Vrijdag 20 Amsterdam Omgaan met angsten,
eenzaamheid en lijden, Lama Karta
Vrijdag 20 Gaume, Meditatie
Zaterdag 21 – zondag 22 Huy Tibetaanse yoga,
Lama Zeupa (Engels, vert. in het Frans)
Zaterdag 21 – zondag 22 Cadzand
De kracht van mededogen, Lama Karta
Maandag 23 Brussel Stille meditatie
Maandag 23 Kortrijk
Elke dag een nieuw leven, Lama Zeupa
Woensdag 25 Brussel Onderricht
Hoe spreekt de Boeddha over de geest? Lama Zeupa
Donderdag 26 Schoten Onderricht
Hoe spreekt de Boeddha over de geest? Lama Zeupa
Zaterdag 28 – zondag 29 Huy Kungfu en Tai Chi
Zaterdag 28 Schoten Dagprogramma
Werken met emoties, Lama Karta
Zondag 29 Brussel Dagprogramma
Werken met emoties, Lama Karta
Maandag 30 Brussel Geleide meditatie, Lama Zeupa

MEI

Woensdag 2 Huy Vollemaansritueel, Lama Tashi Nyima
Woensdag 2 Brussel Vollemaansritueel, Lama Zeupa
Donderdag 3 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 5 – zondag 6 Huy Helder inzicht, Lama Zeupa
Maandag 7 Schoten Sadhana van de Boeddha van de geneeskunde, Lama Zeupa
Maandag 7 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 8 Vorstenbosch De drie gehechtheden, Lama Karta
Woensdag 9 Brussel Meditatie van Tchenrezig + Vraagbaak over de programma's
Donderdag 10 Schoten Meditatie van Tchenrezig + Vraagbaak over de programma's
Vrijdag 11 Gaume Onderricht, Lama Zeupa
Zaterdag 12 Gaume (Clerfontaine) Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
Maandag 14 Schoten Stille meditatie
Maandag 14 Brussel Stille meditatie
Woensdag 16 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 17 – zondag 20 Huy De Hartsoetra: retraite en meditatie, Lama Karta
Donderdag 17 – zondag 20 Cadzand Lodjong - Boeddhisme in het dagelijks leven, Lama Zeupa
Vrijdag 18 Gaume Meditatie
Zaterdag 19 Kortrijk Deelname aan één dag in het Naropa Instituut
Maandag 21 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 22 Kortrijk Meditatie, Lama Zeupa
Woensdag 23 Geboorte van de Boeddha
Woensdag 23 Brussel Onderricht Wat is Karling Shidro? Lama Zeupa
Donderdag 24 Schoten Onderricht Wat is Karling Shidro? Lama Zeupa
Vrijdag 25 Schoten Leesgroep
Zaterdag 26 – zondag 27 Huy Kungfu en Tai Chi
Zaterdag 26 – maandag 28 Huy Palliatieve zorgen, Lama Karta
Dinsdag 29 Brussel Leesgroep
Woensdag 30 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 31 Huy Vollemaansritueel
Donderdag 31 Schoten Vollemaansritueel
Donderdag 31 Huy Saga dawa, recitaties

JUNI

Vrijdag 1 Amsterdam Het overstijgen van het ego en de dualiteit, Lama Karta
Zondag 3 Schoten Voormiddag: Boeddhistische achtergronden van de Mindfulnesstraining, Edel Maex
Zondag 3 Brussel Namiddag: Boeddhistische achtergronden van de Mindfulnesstraining, Edel Maex
Maandag 4 Brussel Stille meditatie
Woensdag 6 Brussel Sadhana van Mahakala en Tchenrezig, Lama Karta
Donderdag 7 Schoten Sadhana van Mahakala en Tchenrezig, Lama Karta
Zondag 10 Schoten Geleid bezoek
Maandag 11 Schoten Stille meditatie
Maandag 11 Brussel Stille meditatie
Woensdag 13 Brussel Onderricht Wat is wijsheid? Lama Karta
Donderdag 14 Schoten Onderricht Wat is wijsheid? Lama Karta
Vrijdag 15 Gaume Meditatie
Zaterdag 16 – zondag 17 Huy De korte praktijk van de Boeddha, retraite, Lama Karta
Zaterdag 16 – Kortrijk Yogadag, Lama Zeupa
Maandag 18 Brussel Stille meditatie
Woensdag 20 Brussel Onderricht over de bardo's, Lama Karta
Donderdag 21 Schoten Onderricht over de bardo's, Lama Karta
Vrijdag 22 Schoten Leesgroep
Zaterdag 23 – zondag 24 Cadzand Werken met emoties, Lama Karta
Maandag 25 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 26 Brussel Leesgroep
Woensdag 27 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 28 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 29 juni – zondag 1 juli Huy Karling Shidro

JULI

Maandag 2 – vrijdag 6 Huy Intensieve retraite
Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
Zaterdag 7 – zondag 8 Huy Kungfu en Tai Chi
Maandag 9 – woensdag 11 Huy Tara-retraite met de drie lama's
Donderdag 12 – zondag 15 Huy Mahakala-retraite
met Lama Karta en Lama Tashi Nyima
Vrijdag 20 – donderdag 26 Huy Zomerretraite,
Lama Tashi Nyima
Zaterdag 28 – zondag 29 Cadzand Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
Maandag 30 Huy Vollemaansritueel
Maandag 30 juli – vrijdag 3 augustus Huy
Tibetaanse schilderkunst, Tharphen

AUGUSTUS

Woensdag 1 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 2 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 3 – zondag 5 Huy Drie lama's, drie voertuigen
Woensdag 8 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 9 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 11 – zondag 12 Huy Samsara en nirwana,
Lama Zeupa
Woensdag 15 – zondag 19 Huy Tcheud met de drie lama's
Donderdag 16 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Maandag 20 – vrijdag 24 Cadzand
Tibetaanse schilderkunst, Tharphen
Woensdag 22 Brussel Onderricht
Bodhicaryavatara, Lama Karta
Donderdag 23 Schoten Onderricht
Bodhicaryavatara, Lama Karta
Zaterdag 25 – zondag 26 Huy
Europees Festival van Kungfu en Tai Chi
Dinsdag 28 Huy Vollemaansritueel
Woensdag 29 Brussel Onderricht
Bodhicaryavatara, Lama Karta
Donderdag 30 Schoten Onderricht
Bodhicaryavatara, Lama Karta

SEPTEMBER

Zondag 9 Huy Feest van het boeddhisme

BIBLIOTHEEK

Het Tibetaans Instituut van Schoten bezit al jaren een uitgebreide bibliotheek met boeken in het Nederlands, Frans, Engels, Duits en zelfs in het Tibetaans, in totaal circa 1500 werken. Deze boeken handelen uiteraard over boeddhisme en over Tibet. De bibliotheek is tijdens de kantooruren vrij te consulteren door iedereen. Leden kunnen ook boeken ontlenen voor een klein bedrag en dit voor de duur van drie weken, mits betalen van een kleine vergoeding.

Behalve boeken bevat onze bibliotheek ook een aantal cd's en video's die eveneens kunnen ontleend worden. We vragen aan ieder die boeken, cd's of video's wil ontlenen wel de inspanning persoonlijk naar het Tibetaans Instituut te komen.

BIJDRAGE LIDMAATSCHAP VOOR 2007

Het is weer zover: het nieuwe jaar kondigt zich aan!
We zouden het op prijs stellen dat ieder die gebruik maakt van de activiteiten die onze vier centra aanbieden, zich ook engageert tot een minimale bijdrage van 25 € per kalenderjaar. Wenst u lid te blijven van onze mandala, dan vindt u in dit magazine het gepaste overschrijvingsformulier om uw bijdrage voor 2007 te storten.

Enkele leden hebben al betaald of vulden een opdracht voor domiciliëring in. Zij hoeven op deze oproep natuurlijk niet meer te reageren.

Mogen we u vragen uw bijdrage vóór 31 januari 2007 over te maken? Zo vermijdt u dat u vergeet uw lidmaatschap te hernieuwen.
Hartelijk dank voor uw steun.

Voordelen van het lidmaatschap

a. Alle leden genieten van de volgende voordelen:

- het abonnement op het Kunchab Magazine;
- een korting voor de avondvoordrachten in Schoten en Brussel;
- de mogelijkheid om boeken, cd's of video's/dvd's te ontlenen in Schoten.

b. Bijkomende kortingen naargelang de keuze van het engagement

- gewoon lid: € 25
  U ontvangt 5 % korting bij aankopen.
  Uw kinderen krijgen 25 % korting voor verblijf en cursussen.
- actief lid: € 150
  U ontvangt 10 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen.
- lid weldoener: € 300
  U ontvangt 20 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen.
- Studenten, werkzoekenden en 65+:
  u ontvangt 25 % korting voor verblijf en cursussen.

c. Een uniek aanbod, want u wordt lid van de vier instituten: Yeunten Ling (Huy), Tibetaans Instituut (Schoten), Nalanda (Brussel) en Naropa (Cadzand, NL).

Betaling van de bijdrage

De bijdrage wordt contant betaald of op de volgende rekening overgeschreven met vermelding van het lidmaatschap van uw keuze.

Voor België
Tibetaans Instituut in Schoten: rekeningnummer 220-0493023-08

Voor Nederland
Naropa Instituut in Cadzand: rekeningnummer: 97.25.37.961

Automatische betaling: domiciliëring (B) of incasso (NL)

Indien u in de toekomst uw lidmaatschap automatisch wil overmaken, vragen wij u onderstaand formulier alsnog in te vullen en naar het betreffende secretariaat te sturen. De betaling van de bijdrage zal bijgevolg ieder jaar of maandelijks aan uw bankinstelling worden aangeboden.

Inschrijfformulier voor nieuwe leden (België)

Naam & voornaam .... m / v

Adres .... Nr. ....

Postcode .... Plaats ....

Telefoonnummer ....

E-mailadres ....

Ik wens mij voor 2007 in te schrijven als

❏ gewoon lid: € 25
❏ actief lid: € 150
❏ lid-weldoener: € 300

Ik betaal de bijdrage

❏ per jaar
❏ per maand (enkel actief lid of lid-weldoener)

Ik doe de betaling door middel van:

❏ het overschrijfformulier

❏ contante betaling in het Instituut ....

❏ een doorlopende opdracht: u neemt zelf contact op met uw bankinstelling en geeft een betalingsopdracht ten name van het Tibetaans Instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, op rekeningnummer 220-0493023-08, onder vermelding van uw keuze van lidmaatschap.

❏ een domiciliëring: u geeft aan het Tibetaans Instituut te Schoten de volmacht om de doorlopende overboekingen rechtstreeks aan uw bank aan te bieden.
Bij deze keuze dient u dit inschrijfformulier ondertekend per post te versturen naar het Tibetaans Instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten.

Ik blijf gerechtigd deze doorlopende opdracht tussentijds stop te zetten.

Datum.. Handtekening ....
(Alleen bij domiciliëring)

U stuurt dit formulier terug naar:
Tibetaans Instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, per post of per fax: 03 685 09 91.

Inschrijfformulier voor nieuwe leden in Nederland

Naam & voornaam .... m / v

Adres .... Nr. ....

Postcode .... Plaats ....

Telefoonnummer ....

E-mailadres ....

Bankrekeningnummer ....

Ik wens mij in te schrijven als

- ❑ gewoon lid: € 25
- ❑ actief lid: € 150
- ❑ lid-weldoener: € 300

Ik betaal de bijdrage

- ❑ per jaar
- ❑ per maand (enkel actief lid of lid-weldoener)

Ik doe de betalingen door middel van:

❑ een overschrijving op rekeningnummer 97.25.37.961, onder vermelding van uw keuze van lidmaatschap

❑ een contante betaling, in het Instituut ....

❑ een doorlopende opdracht: u neemt zelf contact op met uw bankinstelling en geeft een betalingsopdracht ten name van het Naropa Instituut, Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, op rekeningnummer 97.25.37.961, onder vermelding van uw keuze van lidmaatschap.

❑ een machtiging voor incasso: u geeft het Naropa Instituut de toestemming om de doorlopende overboekingen rechtstreeks aan uw bank aan te bieden.
Bij deze keuze dient u dit inschrijfformulier af te drukken en ondertekend per post te versturen naar het Naropa Instituut, Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand.

Ik blijf gerechtigd deze doorlopende opdracht tussentijds stop te zetten.

Datum .... Handtekening ....
(alleen bij machtiging voor incasso)

Deze bijdrage is fiscaal aftrekbaar in Nederland. U kunt dit formulier met internet, per post of fax versturen naar:
Naropa Instituut, Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand in Nederland, fax 0117 45 48 15.

REISWEG

Hoe bereikt u het Yeunten Ling Instituut in Huy?

- Met de auto vanuit Brussel moet u ongeveer 50 minuten rekenen.

- U neemt de autosnelweg Namen-Luik, afrit 8 Huy-Héron. Nu volgt u de wegwijzer Huy. U rijdt langs de Maas tot in de stad. In Huy slaat u bij de eerste rotonde rechtsaf, richting Hamoir. Vervolgens bij de tweede rotonde linksaf slaan, richting Hamoir. Deze weg ongeveer 700 meter volgen; u passeert hierbij o.a. een Shellstation rechts van de weg. Even verder, bij de tweede straat links, ziet u een wegwijzer 'Institut Tibétain'. Hier linksaf slaan, in de rue Les Golettes. Na ongeveer 500 meter wijst een bord 'Institut Tibétain' naar rechts. Vervolgens de tweede afslag naar links nemen: dit is een dreef met kastanjebomen, promenade St.-Jean l'Agneau. Deze dreef komt uit op de toegangsweg naar het instituut. U bent er!

- Met de trein neemt u Brussel-Namen-Luik en stapt u af in het station van Huy. Daar kan u de bus nemen of een taxi. U vraagt aan de taxichauffeur de speciale prijs voor het Tibetaans Instituut.

- Bus 97 tot rue Les Golettes en nog 15 minuten lopen.

Hoe bereikt u het Nalanda Instituut in Brussel?

- Met de metro stapt u af aan het station Mérode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechterkant en u neemt de Ridderschaplaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat. Met de stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Mérode.

- Met de auto, vanuit het zuiden: via de rotonde van het Maarschalk Montgomeryplein neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze laan draait u naar rechs en rijdt u naar het Jubelpark; dan neemt u de Ridderschaplaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.

- Met de auto, vanuit het noorden: afslag Ring vlak na Zaventem (waar ook de E40 naar Leuven en Luik de Ring verlaat), richting Brussel. Op de Kortenberglaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Ridderschaplaan, de tweede rechts is de Olmstraat.
  Parking: bij grote drukte kunt u uw wagen parkeren in de buurt van het Jubelpark.

Hoe bereikt u het Tibetaans Instituut in Schoten?

- Met de auto vanuit Antwerpen of Brussel volgt u de Antwerpse ring richting Breda. U neemt de afrit Deurne - Sportpaleis en draait rechtsaf. U volgt de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 2 à 3 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. U volgt de Braamstraat tot aan het T-kruispunt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat!

Als er in het Sportpaleis een of andere activiteit gaande is, kan u wel problemen hebben om tijdig ter plaatse te zijn. In dit geval volgt u deze weg.:
Volg de Ring richting Breda. Blijf daarbij zoveel mogelijk op de linkse rijstroken. Verlaat de Ring aan knooppunt 'Kleine Bareel', volg richting Schoten. U komt aan de Bredabaan, daar rechtsaf. Aan de verkeerslichten ga je linksaf, Horstebaan. Aan het kruispunt met verkeerslichten, rechtdoor, tot aan het verkeersbord 'Verboden richting voor ieder bestuurder'. Hier rechtsaf, de Constant Neutjensstraat in. Aan de rotonde, linksom. Aan de volgende verkeerslichten rechtdoor en voor het verkeersbord 'Verboden richting voor ieder bestuurder' rechtsaf, Sint-Cordulastraat. Onmiddellijk 1ste straat links, de Venstraat in. De 1ste straat linksaf is de Kruispadstraat . Halverwege deze straat ligt links parking 'het Ven' waar u uw wagen kunt parkeren. Het Tibetaans Instituut bevindt zich op 2 minuten wandelen: aan het kruispunt rechtdoor en na 100 m bent u in het Tibetaans Instituut.

- Met de auto vanuit Hasselt: afslag Wommelgem, richting Wijnegem. Bij het kruispunt 'shoppingcentrum' rechtdoor, volgende kruispunt links, volgende kruispunt rechts over de Hoogmolenbrug. Zie verder hierboven.
- Met de auto vanuit Breda neemt u de afslag St.-Job-in-'t Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeerslichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links (Kruispadstraat).
- Per bus: In Antwerpen kunt u op het Rooseveltplein bus 610 of 620, 621 op perron 10 en 11 nemen. U vraagt naar de halte dichtbij de Kruispadstraat.

Routebeschrijving naar het Naropa Instituut te Cadzand, Nederland

- *Vanuit Brussel*:
  E 40 nemen richting kust. De E 40 verlaten aan afrit 11 (Aalter). Volg de N 44 tot Maldegem, vandaar de N 49 richting Knokke. Ter hoogte van Westkapelle rechtsaf richting Sluis (N376). Na ongeveer 1 km afslaan naar links, richting Retranchement – Cadzand. Na 1,9 km bij de rotonde verder naar Retranchement (2,5 km). Door Retranchement rijden, voorbij de molen, en de weg volgen naar Cadzand. Na 2,5 km, aan het T-punt bij Cadzand, naar rechts afslaan, en voor de molen naar links de Ringdijk Noord 300 m volgen. De eerste afslag naar rechts is de Vierhonderdpolderdijk, die na 150 m naar rechts afbuigt. Na 1,9 km, op het einde van deze weg, ligt links het Naropa Instituut.

- *Vanuit Antwerpen*:
  via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke. Te Westkapelle rechtsaf en volgen zoals hierboven beschreven.

- *Vanuit Kortrijk*:
  via A 17 richting Brugge, E 40 kruisen en verder volgen zoals boven beschreven.

- *Vanuit Nederland*:
  Via Goes: A 58, via tunnel (TOL) richting Terneuzen/Oostburg. Dan via Schoondijke, bij de rotonde naar links richting Oostburg, 2de rotonde naar rechts via Zuidzande naar Cadzand. Bij de 1ste rotonde naar rechts richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg oprijden. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk.

  Via Bergen op Zoom: A12 richting Antwerpen, volg 'Gent - Brugge' via Liefkenshoek-toltunnel , via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke tot aan Westkapelle.

  Via Breda: Volg de Antwerpse ring via de Kennedytunnel, dan richting Knokke/Brugge via E 34/N 49). Nadien zoals boven.

- *Met het openbaar vervoer:*
  Vanaf het station Brugge: Buslijn 2 richting Breskens, vragen halte 'Potjes' te CADZAND.
  In het winterseizoen 1 x overstappen te Oostburg, halte 'ziekenhuis'. Eerste bus vertrekt om 09.54 om het uur en laatste bus om 18.54. Vanaf halte 'Potjes' 500 m stappen naar de Vierhonderdpolderdijk. Vraag aan de chauffeur om u de richting aan te geven.

  Vanaf Vlissingen station: Met fast ferry naar Breskens. OPGELET enkel voetgangers en fietsers!
  In Breskens aan de ferry terminal de bus nemen naar Oostburg en/of Brugge, lijn 3. Vraag halte 'Potjes' te Cadzand. Vanaf rotonde bij de halte 500 m stappen, eerst 20m richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg nemen. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk. Vraag aan de chauffeur om de richting aan te geven. 1ste bus vertrekt om 07.12, daarna om 09.20, om de 2 uur. De laatste bus vertrekt om 19.20. De gegeven tijden zijn NIET bindend daar deze voor het winterseizoen gelden en soms kunnen wisselen!

  Vanaf het station Brugge: Buslijn 2 richting Breskens, vraag halte 'Potjes' te Cadzand. Zie vervolg 'Vlissingen'
  In het winterseizoen 1 x overstappen te Oostburg, halte 'ziekenhuis'. Eerste bus vertrekt om 09.54 om het uur en laatste bus om 18.54.

Notities

KUNCHAB MAGAZINE

Kwartaalblad van het Tibetaans Instituut vzw



Institut Yeunten Ling asbl
Château du Fond l'Evêque
4 prom Saint Jean l'Agneau B-4500 Huy
Tel. : +32 (0)85 27 11 88 fax : +32 (0)85 27 11 99
Fortis : 240-0291015-19 Banque de la Poste : 000-1286817-15
IBAN : BE39 2400 2910 1519 - BIC GEBA BE BB
yeunten-ling@skynet.be



Tibetaans Instituut vzw
Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 B-2900 Schoten
Tel.: +32 (0)3 685 09 19 fax: +32 (0)3 685 09 91
Fortis: 220-0493023-08 Bank van de Post 000-0082782-41
IBAN : BE63 2200 4930 2308 - BIC GEBA BE BB
tibinst@skynet.be



Institut Nalanda asbl
Rue de l'Orme / Olmstraat 50 B-1030 Bruxelles / Brussel
Tel. : +32 (0)2 675 38 05 fax : +32 (0)2 675 38 90
Fortis : 001-3998047-74
IBAN : BE16 0013 9980 4774 - BIC GEBA BE BB
institut-nalanda@skynet.be



Naropa Instituut
Vierhonderdpolderdijk 10
4506 HL Cadzand
Nederland
Tel.: +31 (0)117 39 69 69 fax: +31 (0)117 45 48 15
Fortis: 97.25.37.961
IBAN: NL06 FTSB 0972 5379 61 – BIC FTSBNL 2R
naropa@tibetaans-instituut.org